

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» г. ПЕЧОРА**

РЕКОМЕНДОВАНО  
методическим советом  
Протокол № 1  
от «01» сентября 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директором МАУ ДО «ДДТ»

ПРИНЯТО  
педагогическим советом  
Протокол № 1  
от «02» сентября 2025 г.

Приказ № 147 (2)  
«08» сентября 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная - дополнительная  
общеразвивающая программа  
(физкультурно-спортивной направленности)**

**«Мини-футбол»**

Срок реализации: 5 лет.  
Возраст учащихся: 7-17 лет.

Составитель: Краснов Павел Мефодьевич,  
педагог дополнительного образования.

г. Печора  
2025 г.

## **Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»**

### **1.1. Пояснительная записка.**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Нормативно-правовые документы**, на основании которых разработана дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Санитарные правила 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ № 28 от 28.09.2020 г.;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 15.12.2023 года №767-п.
- Приложение к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 19 сентября 2019 г. № 07-13/631 «Рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;
- Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества» г.Печора.

**Актуальность.** Проблема формирования привычек здорового образа жизни выступает на всех возрастных этапах как проблема современности, которая должна решаться за счет новых подходов к системе физического воспитания, изменения содержания, форм и методов работы. Формирование здорового образа жизни у подрастающего поколения доступно и возможно через развитие футбола, как популярного и предпочтительного вида спорта среди детей.

Мини-футбол, которым сегодня увлекаются не только мальчики и юноши, но и девочки девушки, как нельзя лучше приспособлен для распространения его в спортивных залах и, следовательно, для кардинального решения проблем двигательной активности и здоровья подрастающего поколения нации.

**Новизна** данной программы заключается в её комплексном планировании.

Основные показатели продуктивности работы – стабильность состава

занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей, результаты выступлений в матчах.

### **Педагогическая целесообразность.**

С помощью учебных занятий объединения «Мини-футбол» можно развить не только быстроту, ловкость, силу и выносливость, но еще и такие черты характера, как взаимовыручку, коллективизм, ответственность, чувство уважения к соперникам. Занятия позволяют решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Формирует установку на здоровый образ жизни, на бережное отношение к своему здоровью.

**Отличительные особенности программы.** Данная программа создана с учетом новых требований к дополнительным общеразвивающим программам. Отличается от предыдущей программы модулями: первый год обучения «Основы мини-футбола», второй год «Тактика игры», третий год обучения «Мяч капитану», четвертый и пятый год обучения «Тренировка – путь к успеху». Программа отличается от школьных программ. Направлена на развитие игры по мини – футболу, на социализацию личности, на здоровый образ жизни.

### **Адресат программы.**

Возраст учащихся 7 – 17 лет.

В объединение принимаются учащиеся по письменному заявлению родителей или законных представителей.

Число детей, одновременно находящихся в группе первого и последующих годов обучения составляет от 7 до 30-ти человек.

На второй год обучения могут быть приняты учащиеся по уровню знаний соответствующие первому году обучения и прошедшие собеседование.

**Вид программы по уровню освоения:** содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии с базовым уровнем освоения программ.

**Классификация программы** на основе уровневой дифференциации:

Программа базового уровня.

**Объём программы: 1008 часов.**

**Срок реализации программы: 5 лет.**

**Форма обучения** – очная.

### **Режим занятий:**

Год обучения	Продолжительность занятий	Периодичность занятий в неделю	Общее количество часов в неделю	Всего в год
1	2 часа	2 раза	4 часа	144 часа
2	2 часа	3 раза	6 часов	216 часов
3	2 часа	3 раза	6 часов	216 часов
4	2 часа	3 раза	6 часов	216 часов
5	2 часа	3 раза	6 часов	216 часов

### **Особенности образовательного процесса.**

Основной формой является учебное занятие. Оно приводится по общепринятой структуре согласно расписанию.

Продолжительность занятий: для детей в возрасте 7 лет составляет – 2 часа по 40 минут с 10 минутным перерывом.

Продолжительность занятий детей среднего и старшего возраста: 2 занятия по 45 минут с 10-минутным перерывом между ними для отдыха и проветривания помещения.

В объединение второго и последующих годов могут быть зачислены учащиеся первого года обучения, успешно прошедшие собеседование и по уровню подготовки соответствующего года обучения.

Первый год обучения ознакомительный (начальный период) учащиеся будут иметь представление о правилах игры по мини-футболу. К концу учебного года научатся играть по правилам. Получив начальные знания и умения, учащийся может перейти на последующий год обучения для совершенствования игры в мини-футбол, а также использовать свои знания в других спортивных кружках.

Второй год – это определение базовых понятий для решения проблем. Задание усложняется исходя из физических возможностей учащихся. Выполняются упражнения на развитие и укрепление мышц. Изучаются основные понятия групповой игры. Выполняются упражнения на развитие опорно-двигательной системы, строевые упражнения. Отрабатываются удары по мячу. Тренировочные учебные занятия. Тактические действия команд т.е. продолжение изучения базовых умений игры. Продвинутый уровень сложности модуля. Рассчитан на четвёртый и пятый год обучения. Тренировочные учебные занятия характерны для 4 - 5 годов обучения. Учащиеся ознакомлены с основными правилами игры, отработаны методы и приёмы игры, поэтому последующее обучение – это совершенствование игры, развивающие и укрепляющие упражнения на мышцы. Приобретение судейских знаний игры в мини-футбол, укрепление здоровья. Мотивация на достижение результата и продолжение заниматься спортом. Участие в

соревнованиях различного уровня. Отработка игры. Отработка судейских умений игры.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий мини-футболом; обеспечение прав ребенка на развитие, личностное самоопределение и самореализацию.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- ознакомить с принципами здорового образа жизни;
- ознакомить детей с принципами и правилами игры;
- ознакомить с правилами поведения спортсменов и со способами разрешения нестандартных ситуаций на соревнованиях;
- научить основам тактики и техники игры в мини-футбол;
- обучить игре в мини-футбол;
- ознакомить детей с правилами проведения соревнований по мини-футболу;
- обучить правилам восстановления организма после тренировок;
- ознакомить с назначением упражнений на развитие координации движений, ловкости, реакции;
- научить правильно выполнять комплекс общеразвивающих и специальных упражнений;
- выявление способностей занимающихся;
- обучить знаниям теоретических сведений о мини-футболе;
- ознакомить с технико-тактическими действиями и правилами игры в мини-футбол.

#### **Развивающие:**

- развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции, выносливость;
- укреплять здоровье учащихся;
- развивать кругозор учащихся: ознакомить с историей мини-футбола;
- развивать интерес к мини-футболу как виду спорта.

#### **Воспитательные:**

- воспитание волевых и моральных качеств;
- мотивация на здоровый образ жизни;
- воспитывать положительного отношения к физической культуре в целом;
- воспитывать у учащихся волю, целеустремленность, стремление к достижению цели;
- формировать интерес к активному образу жизни.

- воспитывать у детей: умение играть в команде, чувство коллективизма, толерантность.

## **1 год обучения**

**Цель:** формирование личностных качеств и первоначальные знания игры мини-футбол.

**Задачи:**

### **Воспитательные:**

- воспитывать личностные качества: уважительное отношение к другому мнению, истории, культуре других народов;
- воспитывать трудолюбие, бережное отношение к своему здоровью, к духовным ценностям.

### **Развивающие:**

- развивать потребность к занятию спортом, к здоровому образу жизни;
- умению составлять свой распорядок дня;
- развивать навыки работы ;
- развивать тактические действия игры в нападении;
- обучить правилам личной гигиены спортсмена – футболиста.

### **Обучающие:**

- научить правилам розыгрыша стандартных положений;
- научить выполнять технические и тактические приёмы игры.
- обучить игре в мини-футбол соревнований.

## **2 год обучения**

**Цель:** повышение уровня двигательных и специальных физических качеств, укрепление здоровья.

**Задачи.**

### **Воспитательные:**

- развитие морально-волевых качеств: трудолюбие, упорство в достижении цели;
- формировать мотивацию к здоровому образу жизни;
- формировать позитивное отношение к спорту;
- воспитывать чувство товарищества, ответственности.

### **Развивающие:**

- развитие физических качеств: быстроты, выносливости, силы;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

### **Обучающие:**

- обучить технике удара по мячу;
- научить технике ведения мяча;
- обучить правильной передаче мяча;

- обучить индивидуальным тактическим действиям.

### **3 год обучения**

**Цель:** формирование базовой технике и тактике игры мини-футбол; формирование личностных качеств учащихся.

**Задачи.**

#### **Воспитательные:**

- формировать личностные качества: трудолюбие, стремление к достижению успеха, аккуратность;
- формировать потребность к здоровому образу жизни, бережно относится к своему здоровью;
- развитие коммуникативных качеств, толерантность, умение работать в команде;
- быть вежливыми и относится с уважение к старшим, друг к другу.

#### **Развивающие:**

- формировать и развивать интерес к спорту, как к здоровому образу жизни, к достижению результата;
- развитие различных укрепляющих упражнений;
- развитие и совершенствование отработки технических элементов игры;

#### **Обучающие:**

- обучить тактике и технике игры;
- обучить разновидностям челночного бега;
- научить работать мячом в передаче.

### **4 год обучения**

**Цель:** повышение качества игры в мини-футбол; развитие личностных качеств.

**Задачи.**

#### **Воспитательные:**

- воспитывать у учащихся нравственные и волевые качества, потребность в личном физическом совершенствовании;
- формировать личные качества: трудолюбие, аккуратность, умение планировать своё время и ценить время других;
- воспитывать толерантность, коммуникативные качества, умение работать в коллективе;
- умение бережно относится к своему здоровью,

#### **Развивающие:**

- мотивировать и развивать стремление к занятию спортом в дальнейшем;
- развитие и повышение индивидуальной подготовки игрока;
- развить у учащихся основные двигательные качества, способности к

- оценке силовых, пространственных и временных параметров движений;
- развитие морально-волевых качеств на занятиях и соревнованиях;
- формирование интереса к соревнованиям;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическим спортом.

**Обучающие:**

- повысить уровень техники и тактики игры мини-футбола;
- совершенствовать комбинационные действия игры;
- обучить умению анализировать свою игру и игру других;
- обучить знаниям судейства игры.

**5 год обучения**

**Цель:** совершенствование игры в мини-футбол; развитие личностных качеств и социализация учащихся.

**Задачи.**

**Воспитательные:**

- воспитывать у учащихся нравственные и волевые качества, потребность в личном физическом совершенствовании;
- формировать личные качества: трудолюбие, аккуратность, умение планировать своё время и ценить время других;
- воспитывать толерантность, коммуникативные качества, умение работать в коллективе;
- умение бережно относится к своему здоровью,

**Развивающие:**

- мотивировать и развивать стремление к занятию спортом в дальнейшем;
- развитие и повышение индивидуальной подготовки игрока;
- развить у учащихся основные двигательные качества, способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений;
- развитие морально-волевых качеств на занятиях и соревнованиях;
- формирование интереса к соревнованиям;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическим спортом.

**Обучающие:**

- повысить уровень техники и тактики игры мини-футбола;
- совершенствовать комбинационные действия игры;
- обучить умению анализировать свою игру и игру других;
- обучить знаниям судейства игры.

**1.3. Содержание программы.**  
**Содержание программы 1 год обучения**  
**«Основы мини-футбола»**  
**Учебный план 1 года обучения**

№	Название разделов и тем	Общее количество часов			Форма аттестации/контроля
		теория	практика	Всего	
1	<b>Вводное занятие.</b> Инструктажи по технике безопасности.	2	-	2	Опрос
2.	История возникновения мини-футбола. Основные правила	3	1	4	Зачет
3.	Базовая техника мини-футбола	4	26	30	
4.	Базовая тактика мини-футбола	2	28	30	Игра
5	Здоровый образ жизни спортсмена	3	1	4	
6	Общеразвивающие занятия	2	28	30	
7.	Тренировочные занятия	2	38	40	
8.	Итоговое занятие	2	2	4	Соревнование
	<b>Итого объем программы</b>	<b>20</b>	<b>124</b>	<b>144</b>	

**Содержание учебного плана 1 года обучения.**

**Вводная тема**

Ознакомление с образовательной программой на учебный год.

Планы на текущий учебный год. Техника безопасности в спортивном зале.

**Практическая часть**

Знакомство с группой. Организационные вопросы.

Инструктажи по технике безопасности.

**История возникновения мини-футбола как игры**

Мини-футбол. Особенности игры, отличие от футбола. Спортивное оборудование для игры в мини-футбол.

Возникновение игры.

Макет игры.

**Практическая часть**

Просмотр фото и видеоматериалов.

Ознакомление с макетом. Обсуждение игры на макете.

**Базовая техника мини-футбола**

Ознакомление с техникой выполнения ударов по воротам, ведения мяча, передачи мяча

**Практическая часть**

Тренировочные занятия.

### **Базовая тактика мини-футбола**

Знакомство с правилами разнообразных комбинаций.

Знакомство с правилами тактики игры.

### *Практическая часть*

Выполнение упражнений на развитие скорости, силы, гибкости и выносливости. Тренировочные занятия.

### **Здоровый образ жизни спортсмена**

Беседы о здоровье.

### *Практическая часть*

Обсуждение принципов здорового образа жизни

### **Общеразвивающие занятия**

Ознакомление с основными видами общеразвивающих упражнений: на развитие силы, выносливости, гибкости, скорости.

### *Практическая часть*

Тренировочные занятия на развитие индивидуальных качеств футболиста.

### **Тренировочные занятия**

#### *Практическая часть*

Игра на счет

### **Итоговое занятие**

Подведение итогов года. Награждение грамотами за успешные занятия.

Обсуждение планов на лето.

**Теоретические занятия.** Применяемые методы обучения. Беседа, дискуссии, просмотр соревнований с последующим обсуждением, в виде разбора тактики проведенных игр или обсуждения и анализа тактики игры с предстоящими соперниками.

*Тема 1. Техника безопасности на учебных занятиях в объединении «Мини-футбол».*

Вводное занятие. Причины, вызывающие травматизм, потертости. Профилактика травматизма. Требования к местам проведения занятий, инвентарю, одежде, обуви. Безопасность при организации и проведении тренировки. Меры обеспечения безопасности во время соревнований.

*Тема 2. История развития мини-футбола в РФ и за рубежом.*

Краткие исторические сведения о возникновении футбола. Зарождение футбола в Европе, его основатели. Первые шаги футбола. Развитие мини-футбола среди школьников. Соревнования по мини-футболу.

*Тема 3. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма.*

Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима дня для занимающихся. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по мини-футболу. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви футболиста. Зависимость появления травматизма от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение

травм при занятиях мини-футболом.

*Тема 4. Оборудование и инвентарь.*

Футбольные мячи и их виды. Футбольные ворота. Фишки для обводки. Разноцветные накидки.

*Тема 5. Технико-тактическая подготовка в мини-футболе.*

Понятие о спортивной технике. Передача мяча – верхняя, нижняя. Техника удара при верхней передаче. Приём снизу сильных ударов. Техника нападающего удара. Техника блокирующих действий. Игра в зонах.

Понятие об индивидуальной и групповой тактике. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Целесообразность и особенности применения основных технических приемов в различных ситуациях и разными игроками. Групповая тактика, ее понятие и содержание. Групповые задачи командной игры. Тактика игры вратаря: выбор места, взаимодействие с партнерами.

*Тема 6. Правила соревнований по мини-футболу.*

Состав команды. Замена игроков. Форма игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

**Практические занятия.** Занятия проходят в виде: выполнения тренировочных заданий, соревнований, инструкторская и судейская практика, подвижных игр, эстафет, спортивных игр.

*Тема 1. Общая физическая подготовка.*

**Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение, расчет. Повороты на месте и в движении. Ходьба в строю. Размыкания, смыкания строя, перестроение. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

**Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.**

Для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, движения рывками. Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

Для шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в разных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Для ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.). Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

*Упражнения для воспитания быстроты.* Повторно-пробегание коротких отрезков от 5 до 40м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному и тактильному сигналам. Ускорения. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячами футбольными, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и игровые упражнения, построенные на опережении действий партнёра (овладение мячом, предугадывание маневра.), требующие мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы. Челночный бег 3х10 м на время. Упражнения на расслабление определенных групп мышц.

*Упражнения для воспитания силы.* Подвижные и спортивные игры (по упрощенным правилам) с применением силовых приемов.

*Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.* Прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега. Многоскоки. Подвижные игры с использованием отягощений малого веса. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов. Игры и эстафеты с переноской предметов и т.д.

*Упражнения для воспитания выносливости.* Равномерный бег с невысокой скоростью, подвижные игры.

При воспитании физических качеств у юных футболистов необходимо развивать способность к расслаблению различных мышечных групп.

Примерный комплекс упражнений для расслабления различных мышечных групп:

1. Встряхивание рук, мышцы расслаблены.
2. Поднять руки вверх и "бросить" вниз с одновременным наклоном туловища вперед.
3. Бег "трусцой" на месте, руки расслаблены.
4. Наклониться вперед, руки вперед. Расслабить мышцы, "уронить" руки, выпрямиться.
5. Потряхивание кистей рук над головой.
6. Руки в стороны. Выпад ногой в стороны — руки "уронить". Вернуться в исходное положение.
7. Прогнуться назад, затем вперед, руки расслабить.
8. Маховые движения ног в стороны.
9. Потряхивание ног попеременно.
10. Маховые движения ног вперед-назад.
11. Лежа на спине, поднять ноги и медленно опустить их на землю, расслабиться.
12. Прыжки ноги врозь — вместе с хлопками в ладоши над головой.
13. Передвижение приставными шагами правым и левым боком.
14. Висы.

## *Тема 2. Специальная физическая подготовка.*

Включает в себя комплексы упражнений направленных на развитие специфических физических качеств.

### *Тема 3. Технико-тактическая подготовка.*

*Техника удара по мячу.* Удар внутренней стороной стопы – передача мяча на короткие и средние расстояния, взятие ворот с близкого расстояния. Удар серединой подъема – передача мяча и обстрел ворот соперника. Удар носком – обстрел ворот соперника, внезапно для вратаря. Удар внутренней частью подъема – применяется в игре. Удар внешней частью подъема – обстрел ворот, угловой, штрафной удары, выполнение скрытой передачи партнеру. Удар пяткой – скрытая передача мяча назад. Внутренней частью подъема. Резанный удар внешней частью подъема. Удары с полулета, с лета.

*Остановка мяча.* Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Серединой подъема.

*Удары по мячу головой.* Удар головой с места. Удар головой в прыжке. Удар головой – удар в броске. Удар боковой частью головы.

*Ведение мяча.* Удар внешней частью подъема.

*Отбор мяча.* Отбор мяча толчком. Отбор мяча подкатом.

После освоения основных элементов техники владения мячом следует ознакомить юных футболистов с выполнением некоторых финтов. Для освоения финтов сначала выполняйте такие упражнения без мяча:

1. После медленного бега сделайте рывок вправо (влево) или вперед.
2. После быстрого бега резко остановитесь и вновь совершите рывок, но в другом направлении.
3. Побегайте между деревьями, все время меняя направление движения.
4. Сделайте рывок, затем неожиданно выполните выпад в сторону и вновь сделайте рывок.
5. Поставьте на площадке одну за другой 6–7 стоек. Расстояние между ними 2–3 шага. Выполняйте бег между стойками зигзагообразно.
6. Совершив ускорение, выполните остановку, предварительно сделав обманное движение туловищем.

Обучение тактическим действиям проводится в следующей последовательности и включает в себя:

#### **1. Индивидуальные действия.**

*Игра в нападении:* умение ориентироваться с мячом и без него. Выбор места для атакующих действий на определенном участке поля. Обучение игровым амплуа в команде. Умение выбрать тот или иной технический прием для эффективного решения технической задачи.

*Игра в защите:* выбор места для оборонительного действия. Опека игрока с мячом и без него. Перехват паса, отбор мяча. Целесообразный выбор того или иного технического приема для решения оборонительной задачи в данной игровой ситуации.

#### **2. Командные взаимодействия.**

*Игра в нападении:* передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: "отдай — отройся", "скрестный выход". Умение выполнять групповые взаимодействия в различных фазах развития атаки.

*Игра в защите:* умение подстраховать партнера, переключиться. Взаимодействия двух игроков против двух, трех нападающих. Умение

правильно оценить создавшуюся игровую ситуацию и выбрать целесообразный способ противодействия атакующим соперникам.

Обучение технике в спортивных играх представляет собой довольно сложную проблему. Сложность заключается в том, что необходимо сформировать много специфических двигательных действий, которые в зависимости от игровой ситуации могли бы трансформироваться в целенаправленные игровые приемы (комплексы технических приемов).

Задача каждого инструктора в игровом виде спорта научить занимающегося «командной игре», взаимодействию с партнерами, интуитивному предугадыванию того или иного игрового момента, молниеносному принятию решения для наиболее эффективного выхода из сложившейся игровой ситуации.

Для решения таких задач необходимо применять специальные упражнения, направленные на развитие технико-тактических действий игроков.

«Квадрат» 4x2 – самое распространенное упражнение, направленное на совершенствование технико-тактических действий футболистов в условиях приближенных к соревновательным. Помимо совершенствования технических элементов прием и передача мяча, перехват мяча, финты футболисты отрабатывают тактические приемы - выбор адресата для передачи, открывание или предложение для приема передачи, выбор позиции для перехвата мяча, взаимодействия с партнером в обороне и др. Выполняют упражнение 6 человек, у ребят это задание носит название – «собачка». Четыре игрока располагаются на линиях в форме квадрата (размер 8 на 8м) их задача передавать мяч друг другу используя не более двух касаний мяча, двое защитников «собачки», располагаются внутри квадрата их задача перехватить мяч. Смена защитников происходит после перехвата мяча или после того, как игроки упустят мяч за размеченную зону. Размеры квадрата и количество допустимых касаний мяча меняется в зависимости от подготовленности занимающихся, чем выше уровень, тем сложнее требования. Основные тактические ошибки при выполнении данного упражнения, это неправильно выбранный адресат для передачи, не оправданное количество касаний мяча, несвоевременное открывание для получения передачи, ограниченность передвижений по линии за которую отвечаешь, неправильное взаимодействие защитников при перехвате мяча и д.р. Инструктор постоянно должен следить за действиями футболистов и указывать на успешные решения и ошибки футболистов, как тактические, так и технические.

Упр. №2 «Треугольник 3x1» - практически напоминает упражнение №1, но в данном задании три игрока располагаются по сторонам треугольника и всего лишь один защитник старается перехватить мяч. Это упражнение эффективно только для технически-подготовленных футболистов, так как лишь одно касание мяча допускается при выполнении передачи мяча. Инструктор должен обращать внимание игроков на применение ложных замахов, работу корпусом игроков для наиболее эффективного результата при выполнении этого упражнения.

Упр. № 3 «Шестиугольник» 6x2 напоминает «квадрат», игроков 6 и защитников 2, но передачи выполняются двумя мячами. Игроки практически не перемещаются. Правила те же, что и в упр. №1 добавляется лишь новое, игрок не имеет права принимать одновременно два мяча. Упражнение также выполняется с более подготовленными юными футболистами, применяется перед двусторонней игрой для поднятия эмоционального фона, так как игроки его выполняют задорно.

Упр. № 4 «Удержание мяча» - упражнение, направленное на совершенствование взаимодействия игроков в условиях приближенных к игровым. Две команды с равным количеством игроков, стараются, как можно дольше контролировать мяч, выполняя передачи своим партнерам. Данное упражнение применяют и во время разминки перед матчем.

Упр. № 5 «Удержание мяча с нейтральным игроком» - тоже, что и упражнение № 4, но помимо двух равных команд в упражнении участвует нейтральный игрок, роль которого выполняет либо тренер, либо наиболее подготовленный спортсмен. Задача нейтрального «играть» за ту команду, которая в данный момент контролирует мяч. Это упражнение развивает способность разыгрывать лишнего игрока, создавая численный перевес.

Упр №6 «Двусторонняя игра с ограниченным количеством касаний» - применяется практически в каждом занятии. Ограничение количества допустимых касаний мяча с одной стороны усложняет действия юных футболистов и приводит к увеличению числа технических ошибок (особенно у начинающих спортсменов), так как в зависимости от игровой ситуации, необходимо используя минимум касаний контролировать мяч и проводить атаки или выходить из обороны, вести позиционное нападение, провести быструю контор атаку. В конце двухсторонней игры ограничения допустимых касаний снимаются, и ребята проводят обычную игру.

#### *Тема 4. Участие в соревнованиях.*

Установка на предстоящую игру. Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор на схеме игрового поля позиций каждого игрока при нападении, при игре в защите, а также при розыгрыше стандартных ситуаций. Характеристика команды противника. Разбор проведенной игры.

#### **Подготовка вратаря**

Программа подготовки вратаря на данном этапе предусматривает обучение: основной стойке вратаря, принятию основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, после выполнения упражнения (например, выпад влево — основная стойка); передвижению приставными шагами; ловле мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях; передвижению в воротах в основной стойке; отбиванию высоко летящего мяча руками или грудью.

Тактическая подготовка вратаря предусматривает обучение: правильному и своевременному выбору места в воротах при атаке; ориентированию во вратарской площадке и взаимодействию с защитниками; умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам.

#### **Воспитательная работа**

Воспитательная работа с юными футболистами носит систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с практическими занятиями и проводится повседневно. Воспитательная работа предусматривается связь с родителями, школьными учителями.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют: тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми.

### **Содержание учебного плана 2 год обучения**

#### **«Тактика игры».**

#### **Учебный план 2 года обучения**

<b>№</b>	<b>Название разделов и тем</b>	<b>Общее количество часов</b>			<b>Форма аттестации/контроля</b>
		<b>теория</b>	<b>практика</b>	<b>Всего</b>	
1	Вводное занятие	2	-	2	
2	Гигиена учебно-тренировочных занятий	4	-	4	Опрос
3	Технико-тактическая подготовка	2	50	52	Зачет
4	Общая физическая подготовка	2	48	50	
5	Специальная физическая подготовка футболиста	2	50	52	Игра
6	Тренировочные занятия	2	48	50	Соревнование
7	Итоговое занятие	2	4	6	
	<b>Итого объем программы</b>	<b>16</b>	<b>200</b>	<b>216</b>	

### **Содержание учебного плана 2 года обучения.**

#### **Вводная тема**

Ознакомление с образовательной программой на учебный год.

Планы на текущий учебный год. Техника безопасности в спортивном зале.

#### **Практическая часть**

Знакомство с группой. Организационные вопросы.

Инструктажи по технике безопасности.

#### **Базовая техника мини-футбола**

Ознакомление с техникой выполнения ударов по воротам, ведения мяча, передачи мяча

*Практическая часть*

Тренировочные занятия.

### **Базовая тактика мини-футбола**

Знакомство с правилами разнообразных комбинаций.

Знакомство с правилами тактики игры.

*Практическая часть*

Выполнение упражнений на развитие скорости, силы, гибкости и выносливости. Тренировочные занятия.

### **Здоровый образ жизни спортсмена**

Беседы о здоровье.

*Практическая часть*

Обсуждение принципов здорового образа жизни

### **Общеразвивающие занятия**

Ознакомление с основными видами общеразвивающих упражнений: на развитие силы, выносливости, гибкости, скорости.

*Практическая часть*

Тренировочные занятия на развитие индивидуальных качеств футболиста.

**Теоретические занятия.** Применяемые методы обучения. Беседа, дискуссии, просмотр соревнований с последующим обсуждением, в виде разбора тактики проведенных игр или обсуждения и анализа тактики игры с предстоящими соперниками.

*Тема 1. Техника безопасности на учебных занятиях в объединении «Мини-футбол».*

Вводное занятие. Причины, вызывающие травматизм, потертысти. Профилактика травматизма. Требования к местам проведения занятий, инвентарю, одежде, обуви. Безопасность при организации и проведении тренировки. Меры обеспечения безопасности во время соревнований.

*Тема 2. История развития мини-футбола в РФ и за рубежом.*

Краткие исторические сведения о возникновении футбола. Зарождение футбола в Европе, его основатели. Первые шаги футбола. Развитие мини-футбола среди школьников. Соревнования по мини-футболу.

*Тема 3. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма.*

Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима дня для занимающихся. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по мини-футболу. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви футболиста. Зависимость появления травматизма от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм при занятиях мини-футболом.

*Тема 4. Оборудование и инвентарь.*

Футбольные мячи и их виды. Футбольные ворота. Фишкы для обводки. Разноцветные накидки.

*Тема 5. Технико-тактическая подготовка в мини-футболе.*

Понятие о спортивной технике. Передача мяча – верхняя, нижняя.

Техника удара при верхней передаче. Приём снизу сильных ударов. Техника нападающего удара. Техника блокирующих действий. Игра в зонах.

Понятие об индивидуальной и групповой тактике. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Целесообразность и особенности применения основных технических приемов в различных ситуациях и разными игроками. Групповая тактика, ее понятие и содержание. Групповые задачи командной игры. Тактика игры вратаря: выбор места, взаимодействие с партнерами.

#### *Тема 6. Правила соревнований по мини-футболу.*

Состав команды. Замена игроков. Форма игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

**Практические занятия.** Занятия проходят в виде: выполнения тренировочных заданий, соревнований, инструкторская и судейская практика, подвижных игр, эстафет, спортивных игр.

#### *Тема 1. Общая физическая подготовка.*

**Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение, расчет. Повороты на месте и в движении. Ходьба в строю. Размыкания, смыкания строя, перестроение. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

**Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.**

Для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, движения рывками. Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

Для шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в разных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сид и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Для ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.). Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

**Упражнения для воспитания быстроты.** Повторноепробегание коротких отрезков от 5 до 40м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному и тактильному сигналам. Ускорения. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча.

Упражнения с мячами футбольными, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и игровые упражнения, построенные на опережении действий партнёра (овладение мячом, предугадывание маневра.), требующие мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы. Челночный бег 3х10 м на время. Упражнения на расслабление определенных групп мышц.

*Упражнения для воспитания силы.* Подвижные и спортивные игры (по упрощенным правилам) с применением силовых приемов.

*Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.* Прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега. Многоскоки. Подвижные игры с использованием отягощений малого веса. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов. Игры и эстафеты с переноской предметов и т.д.

*Упражнения для воспитания выносливости.* Равномерный бег с невысокой скоростью, подвижные игры.

При воспитании физических качеств у юных футболистов необходимо развивать способность к расслаблению различных мышечных групп.

Примерный комплекс упражнений для расслабления различных мышечных групп:

15. Встряхивание рук, мышцы расслаблены.
16. Поднять руки вверх и "бросить" вниз с одновременным наклоном туловища вперед.
17. Бег "трусцой" на месте, руки расслаблены.
18. Наклониться вперед, руки вперед. Расслабить мышцы, "уронить" руки, выпрямиться.
19. Потряхивание кистей рук над головой.
20. Руки в стороны. Выпад ногой в стороны — руки "уронить". Вернуться в исходное положение.
21. Прогнуться назад, затем вперед, руки расслабить.
22. Маховые движения ног в стороны.
23. Потряхивание ног попеременно.
24. Маховые движения ног вперед-назад.
25. Лежа на спине, поднять ноги и медленно опустить их на землю, расслабиться.
26. Прыжки ноги врозь — вместе с хлопками в ладоши над головой.
27. Передвижение приставными шагами правым и левым боком.
28. Висы.

*Тема 2. Специальная физическая подготовка.*

Включает в себя комплексы упражнений направленных на развитие специфических физических качеств.

*Тема 3. Технико-тактическая подготовка.*

Техника удара по мячу. Удар внутренней стороной стопы — передача мяча на короткие и средние расстояния, взятие ворот с близкого расстояния. Удар серединой подъема — передача мяча и обстрел ворот соперника. Удар носком — обстрел ворот соперника, внезапно для вратаря. Удар внутренней частью подъема — применяется в игре. Удар внешней частью подъема — обстрел

ворот, угловой, штрафной удары, выполнение скрытой передачи партнеру. Удар пяткой – скрытая передача мяча назад. Внутренней частью подъема. Резанный удар внешней частью подъема. Удары с полулета, с лета.

*Остановка мяча.* Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Серединой подъема.

*Удары по мячу головой.* Удар головой с места. Удар головой в прыжке. Удар головой – удар в броске. Удар боковой частью головы.

*Ведение мяча.* Удар внешней частью подъема.

*Отбор мяча.* Отбор мяча толчком. Отбор мяча подкатом.

После освоения основных элементов техники владения мячом следует ознакомить юных футболистов с выполнением некоторых финтов. Для освоения финтов сначала выполняйте такие упражнения без мяча:

1. После медленного бега сделайте рывок вправо (влево) или вперед.
2. После быстрого бега резко остановитесь и вновь совершите рывок, но в другом направлении.
3. Побегайте между деревьями, все время меняя направление движения.
4. Сделайте рывок, затем неожиданно выполните выпад в сторону и вновь сделайте рывок.
5. Поставьте на площадке одну за другой 6–7 стоек. Расстояние между ними 2–3 шага. Выполняйте бег между стойками зигзагообразно.
6. Совершив ускорение, выполните остановку, предварительно сделав обманное движение туловищем.

Обучение тактическим действиям проводится в следующей последовательности и включает в себя:

## **2. Индивидуальные действия.**

*Игра в нападении:* умение ориентироваться с мячом и без него. Выбор места для атакующих действий на определенном участке поля. Обучение игровым амплуа в команде. Умение выбрать тот или иной технический прием для эффективного решения технической задачи.

*Игра в защите:* выбор места для оборонительного действия. Опека игрока с мячом и без него. Перехват паса, отбор мяча. Целесообразный выбор того или иного технического приема для решения оборонительной задачи в данной игровой ситуации.

## **3. Командные взаимодействия.**

*Игра в нападении:* передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: "отдай — отройся", "скрестный выход". Умение выполнять групповые взаимодействия в различных фазах развития атаки.

*Игра в защите:* умение подстраховать партнера, переключиться. Взаимодействия двух игроков против двух, трех нападающих. Умение правильно оценить создавшуюся игровую ситуацию и выбрать целесообразный способ противодействия атакующим соперникам.

Обучение технике в спортивных играх представляет собой довольно сложную проблему. Сложность заключается в том, что необходимо сформировать много специфических двигательных действий, которые в зависимости от игровой ситуации могли бы трансформироваться в целенап-

правленные игровые приемы (комплексы технических приемов).

Задача каждого инструктора в игровом виде спорта научить занимающегося «командной игрой», взаимодействию с партнерами, интуитивному предугадыванию того или иного игрового момента, молниеносному принятию решения для наиболее эффективного выхода из сложившейся игровой ситуации.

Для решения таких задач необходимо применять специальные упражнения, направленные на развитей технико-тактических действий игроков.

**«Квадрат» 4x2** – самое распространенное упражнение, направленное на совершенствование технико-тактических действий футболистов в условиях приближенных к соревновательным. Помимо совершенствования технических элементов прием и передача мяча, перехват мяча, финты футболисты отрабатывают тактические приемы - выбор адресата для передачи, открывание или предложение для приема передачи, выбор позиции для перехвата мяча, взаимодействия с партнером в обороне и др. Выполняют упражнение 6 человек, у ребят это задание носит название – «собачка». Четыре игрока располагаются на линиях в форме квадрата (размер 8 на 8м) их задача передавать мяч друг другу использую не более двух касаний мяча, двое защитников «собачки», располагаются внутри квадрата их задача перехватить мяч. Смена защитников происходит после перехвата мяча или после того, как игроки упустят мяч за размеченную зону. Размеры квадрата и количество допустимых касаний мяча меняется в зависимости от подготовленности занимающихся, чем выше уровень, тем сложнее требования. Основные тактические ошибки при выполнении данного упражнения, это неправильно выбранный адресат для передачи, не оправданное количество касаний мяча, несвоевременное открывание для получения передачи, ограниченность передвижений по линии за которую отвечаешь, неправильное взаимодействие защитников при перехвате мяча и д.р. Инструктор постоянно должен следить за действиями футболистов и указывать на успешные решения и ошибки футболистов, как тактические, так и технические.

Упр. №2 **«Треугольник 3x1»** - практически напоминает упражнение №1, но в данном задании три игрока располагаются по сторонам треугольника и всего лишь один защитник старается перехватить мяч. Это упражнение эффективно только для технически-подготовленных футболистов, так как лишь одно касание мяча допускается при выполнении передачи мяча. Инструктор должен обращать внимание игроков на применение ложных замахов, работу корпусом игроков для наиболее эффективного результата при выполнении этого упражнения.

Упр. № 3 **«Шестиугольник» 6x2** напоминает «квадрат», игроков 6 и защитников 2, но передачи выполняются двумя мячами. Игроки практически не перемещаются. Правила те же, что и в упр. №1 добавляется лишь новое, игрок не имеет права принимать одновременно два мяча. Упражнение также выполняется с более подготовленными юными футболистами, применяется перед двусторонней игрой для поднятия эмоционального фона, так как

игроки его выполняют задорно

Упр. № 4 «**Удержание мяча**» - упражнение, направленное на совершенствование взаимодействия игроков в условиях приближенных к игровым. Две команды с равным количеством игроков, стараются, как можно дольше контролировать мяч, выполняя передачи своим партнерам. Данное упражнение применяют и во время разминки перед матчем.

Упр. № 5 «**Удержание мяча с нейтральным игроком**» - тоже, что и упражнение № 4, но помимо двух равных команд в упражнении участвует нейтральный игрок, роль которого выполняет либо тренер, либо наиболее подготовленный спортсмен. Задача нейтрального «играть» за ту команду, которая в данный момент контролирует мяч. Это упражнение развивает способность разыгрывать лишнего игрока, создавая численный перевес.

Упр. № 6 «**Защита против нападения**» - в данном упражнении участвуют две равные по составам команды- «нападающие», задача которых за отведенный промежуток времени (тайм) максимальное количество раз поразить ворота, которые оберегают «защитники» и вратарь. Упражнение выполняется в зависимости от условий либо на одной половине зала, либо на всей площадке, но атака производится только по одним воротам.

Упр. №7 «**Двусторонняя игра с ограниченным количеством касаний**» - применяется практически в каждом занятии. Ограничение количества допустимых касаний мяча с одной стороны усложняет действия юных футболистов и приводит к увеличению числа технических ошибок (особенно у начинающих спортсменов), так как в зависимости от игровой ситуации, необходимо используя минимум касаний контролировать мяч и проводить атаки или выходить из обороны, вести позиционное нападение, провести быструю контратаку. В конце двухсторонней игры ограничения допустимых касаний снимаются, и ребята проводят обычную игру.

#### *Тема 4. Участие в соревнованиях.*

Установка на предстоящую игру. Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор на схеме игрового поля позиций каждого игрока при нападении, при игре в защите, а также при розыгрыше стандартных ситуаций. Характеристика команды противника. Разбор проведенной игры.

#### *Тема 5. Инструкторская и судейская практика.*

Составление комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение его с группой. Проведение подготовительной и основной частей занятия по начальному обучению технике игры. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в футбол. Проведение соревнований по футболу. Выполнение обязанностей главного судьи.

#### **Подготовка вратаря**

Программа подготовки вратаря на данном этапе предусматривает обучение: основной стойке вратаря, принятию основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, после выполнения упражнения (например, выпад влево — основная стойка); передвижению приставными шагами; ловле мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных

направлениях; передвижению в воротах в основной стойке; отбиванию высоко летящего мяча руками или грудью.

Тактическая подготовка вратаря предусматривает обучение: правильному и своевременному выбору места в воротах при атаке; ориентированию во вратарской площадке и взаимодействию с защитниками; умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам.

### **Воспитательная работа**

Воспитательная работа с юными футболистами носит систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с практическими занятиями и проводится повседневно. Воспитательная работа предусматривается связь с родителями, школьными учителями.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют: тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми.

## **Содержание программы 3 года обучения «Мяч капитану».**

### **Учебный план 3 года обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Название разделов и тем</b>	<b>Общее количество часов</b>			<b>Форма аттестации/ контроля</b>
		<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Всего</b>	
1	Вводное занятие. Соблюдение норм безопасности на занятиях	2	-	2	
2	Врачебный контроль и самоконтроль	4	-	4	
3	Состояние развития мини-футбола в РФ и за рубежом	2	-	2	Опрос
4	Инструкторская и судейская практика	2	-	2	Зачет
5	Общая и специальная физическая подготовка	2	94	96	Игра
6	Техническая подготовка	6	54	60	
7	Тактическая подготовка	5	41	46	
8	Итоговое занятие	1	3	4	Соревнование
<b>Итого объём программы</b>		<b>24</b>	<b>192</b>	<b>216</b>	

### **Содержание учебного плана 3 года обучения**

## **Вводная тема**

Ознакомление с образовательной программой на учебный год.

Планы на текущий учебный год. Техника безопасности в спортивном зале.

### *Практическая часть*

Знакомство с группой. Организационные вопросы.

Инструктажи по технике безопасности.

## **Базовая техника мини-футбола**

Ознакомление с техникой выполнения ударов по воротам, ведения мяча, передачи мяча

### *Практическая часть*

Тренировочные занятия.

## **Базовая тактика мини-футбола**

Знакомство с правилами разнообразных комбинаций.

Знакомство с правилами тактики игры.

### *Практическая часть*

Выполнение упражнений на развитие скорости, силы, гибкости и выносливости. Тренировочные занятия.

## **Здоровый образ жизни спортсмена**

Беседы о здоровье.

### *Практическая часть*

Обсуждение принципов здорового образа жизни

## **Общеразвивающие занятия**

Ознакомление с основными видами общеразвивающих упражнений: на развитие силы, выносливости, гибкости, скорости.

### *Практическая часть*

Тренировочные занятия на развитие индивидуальных качеств футболиста.

## **Тренировочные занятия**

### *Практическая часть*

Игра на счет

## **Итоговое занятие**

Подведение итогов года. Награждение грамотами за успешные занятия.

Обсуждение планов на лето.

**Теоретические занятия.** Применяемые методы обучения. Беседа, дискуссии, просмотр соревнований с последующим обсуждением, в виде разбора тактики проведенных игр или обсуждения и анализа тактики игры с предстоящими соперниками.

*Тема 1. Техника безопасности на учебных занятиях в объединении «Мини-футбол».*

Вводное занятие. Причины, вызывающие травматизм, потертости. Профилактика травматизма. Требования к местам проведения занятий,

инвентарю, одежде, обуви. Безопасность при организации и проведении тренировки. Меры обеспечения безопасности во время соревнований.

*Тема 2. История развития мини-футбола в РФ и за рубежом.*

Краткие исторические сведения о возникновении футбола. Зарождение футбола в Европе, его основатели. Первые шаги футбола. Развитие мини-футбола среди школьников. Соревнования по мини-футболу.

*Тема 3. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма.*

Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима дня для занимающихся. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по мини-футболу. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви футболиста. Зависимость появления травматизма от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм при занятиях мини-футболом.

*Тема 4. Оборудование и инвентарь.*

Футбольные мячи и их виды. Футбольные ворота. Фишki для обводки. Разноцветные накидки.

*Тема 5. Технико-тактическая подготовка в мини-футболе.*

Понятие о спортивной технике. Передача мяча – верхняя, нижняя. Техника удара при верхней передаче. Приём снизу сильных ударов. Техника нападающего удара. Техника блокирующих действий. Игра в зонах.

Понятие об индивидуальной и групповой тактике. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Целесообразность и особенности применения основных технических приемов в различных ситуациях и разными игроками. Групповая тактика, ее понятие и содержание. Групповые задачи командной игры. Тактика игры вратаря: выбор места, взаимодействие с партнерами.

*Тема 6. Правила соревнований по мини-футболу.*

Состав команды. Замена игроков. Форма игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

**Практические занятия.** Занятия проходят в виде: выполнения тренировочных заданий, соревнований, инструкторская и судейская практика, подвижных игр, эстафет, спортивных игр.

*Тема 1. Общая физическая подготовка.*

**Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение, расчет. Повороты на месте и в движении. Ходьба в строю. Размыкания, смыкания строя, перестроение. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

*Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.*

Для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, движения рывками. Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

Для шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в разных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Для ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.). Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

*Упражнения для воспитания быстроты.* Повторноепробегание коротких отрезков от 5 до 40м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному и тактильному сигналам. Ускорения. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячами футбольными, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и игровые упражнения, построенные на опережении действий партнёра (овладение мячом, предугадывание маневра.), требующие мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы. Челночный бег 3х10 м на время. Упражнения на расслабление определенных групп мышц.

*Упражнения для воспитания силы.* Подвижные и спортивные игры (по упрощенным правилам) с применением силовых приемов.

*Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.* Прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега. Многоскоки. Подвижные игры с использованием отягощений малого веса. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов. Игры и эстафеты с переноской предметов и т.д.

*Упражнения для воспитания выносливости.* Равномерный бег с

невысокой скоростью, подвижные игры.

При воспитании физических качеств у юных футболистов необходимо развивать способность к расслаблению различных мышечных групп.

Примерный комплекс упражнений для расслабления различных мышечных групп:

29. Встряхивание рук, мышцы расслаблены.
30. Поднять руки вверх и "бросить" вниз с одновременным наклоном туловища вперед.
31. Бег "трусцой" на месте, руки расслаблены.
32. Наклониться вперед, руки вперед. Расслабить мышцы, "уронить" руки, выпрямиться.
33. Потряхивание кистей рук над головой.
34. Руки в стороны. Выпад ногой в стороны — руки "уронить". Вернуться в исходное положение.
35. Прогнуться назад, затем вперед, руки расслабить.
36. Маховые движения ног в стороны.
37. Потряхивание ног попеременно.
38. Маховые движения ног вперед-назад.
39. Лежа на спине, поднять ноги и медленно опустить их на землю, расслабиться.
40. Прыжки ноги врозь — вместе с хлопками в ладоши над головой.
41. Передвижение приставными шагами правым и левым боком.
42. Висы.

### *Тема 2. Специальная физическая подготовка.*

Включает в себя комплексы упражнений направленных на развитие специфических физических качеств.

### *Тема 3. Технико-тактическая подготовка.*

Техника удара по мячу. Удар внутренней стороной стопы — передача мяча на короткие и средние расстояния, взятие ворот с близкого расстояния. Удар серединой подъема — передача мяча и обстрел ворот соперника. Удар носком — обстрел ворот соперника, внезапно для вратаря. Удар внутренней частью подъема — применяется в игре. Удар внешней частью подъема — обстрел ворот, угловой, штрафной удары, выполнение скрытой передачи партнеру. Удар пяткой — скрытая передача мяча назад. Внутренней частью подъема. Резанный удар внешней частью подъема. Удары с полулета, с лета.

Остановка мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Серединой подъема.

Удары по мячу головой. Удар головой с места. Удар головой в прыжке. Удар головой — удар в броске. Удар боковой частью головы.

Ведение мяча. Удар внешней частью подъема.

*Отбор мяча.* Отбор мяча толчком. Отбор мяча подкатом.

После освоения основных элементов техники владения мячом следует ознакомить юных футболистов с выполнением некоторых финтов. Для освоения финтов сначала выполняйте такие упражнения без мяча:

1. После медленного бега сделайте рывок вправо (влево) или вперед.
2. После быстрого бега резко остановитесь и вновь совершите рывок, но в другом направлении.
3. Побегайте между деревьями, все время меняя направление движения.
4. Сделайте рывок, затем неожиданно выполните выпад в сторону и вновь сделайте рывок.
5. Поставьте на площадке одну за другой 6–7 стоек. Расстояние между ними 2–3 шага. Выполняйте бег между стойками зигзагообразно.
6. Совершив ускорение, выполните остановку, предварительно сделав обманное движение туловищем.

Обучение тактическим действиям проводится в следующей последовательности и включает в себя:

### **3. Индивидуальные действия.**

*Игра в нападении:* умение ориентироваться с мячом и без него. Выбор места для атакующих действий на определенном участке поля. Обучение игровым амплуа в команде. Умение выбрать тот или иной технический прием для эффективного решения технической задачи.

*Игра в защите:* выбор места для оборонительного действия. Опека игрока с мячом и без него. Перехват паса, отбор мяча. Целесообразный выбор того или иного технического приема для решения оборонительной задачи в данной игровой ситуации.

### **4. Командные взаимодействия.**

*Игра в нападении:* передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: "отдай — отройся", "скрестный выход". Умение выполнять групповые взаимодействия в различных фазах развития атаки.

*Игра в защите:* умение подстраховать партнера, переключиться. Взаимодействия двух игроков против двух, трех нападающих. Умение правильно оценить создавшуюся игровую ситуацию и выбрать целесообразный способ противодействия атакующим соперникам.

Обучение технике в спортивных играх представляет собой довольно сложную проблему. Сложность заключается в том, что необходимо сформировать много специфических двигательных действий, которые в зависимости от игровой ситуации могли бы трансформироваться в целенаправленные игровые приемы (комплексы технических приемов).

Задача каждого инструктора в игровом виде спорта научить

занимающегося «командной игре», взаимодействию с партнерами, интуитивному предугадыванию того или иного игрового момента, молниеносному принятию решения для наиболее эффективного выхода из сложившейся игровой ситуации.

Для решения таких задач необходимо применять специальные упражнения, направленные на развитей технико-тактических действий игроков.

**«Квадрат» 4x2** – самое распространенное упражнение, направленное на совершенствование технико-тактических действий футболистов в условиях приближенных к соревновательным. Помимо совершенствования технических элементов прием и передача мяча, перехват мяча, финты футболисты отрабатывают тактические приемы - выбор адресата для передачи, открывание или предложение для приема передачи, выбор позиции для перехвата мяча, взаимодействия с партнером в обороне и др. Выполняют упражнение 6 человек, у ребят это задание носит название – «собачка». Четыре игрока располагаются на линиях в форме квадрата (размер 8 на 8м) их задача передавать мяч друг другу использую не более двух касаний мяча, двое защитников «собачки», располагаются внутри квадрата их задача перехватить мяч. Смена защитников происходит после перехвата мяча или после того, как игроки упустят мяч за размеченную зону. Размеры квадрата и количество допустимых касаний мяча меняется в зависимости от подготовленности занимающихся, чем выше уровень, тем сложнее требования. Основные тактические ошибки при выполнении данного упражнения это: неправильно выбранный адресат для передачи, не оправданное количество касаний мяча, несвоевременное открывание для получения передачи, ограниченность передвижений по линии за которую отвечаешь, неправильное взаимодействие защитников при перехвате мяча и др. Инструктор постоянно должен следить за действиями футболистов и указывать на успешные решения и ошибки футболистов, как тактические, так и технические.

Упр. №2 **«Треугольник 3x1»** - практически напоминает упражнение №1, но в данном задании три игрока располагаются по сторонам треугольника и всего лишь один защитник старается перехватить мяч. Это упражнение эффективно только для технически-подготовленных футболистов, так как лишь одно касание мяча допускается при выполнении передачи мяча. Инструктор должен обращать внимание игроков на применение ложных замахов, работу корпусом игроков для наиболее эффективного результата при выполнении этого упражнения.

Упр. № 3 **«Шестиугольник» 6x2** напоминает «квадрат», игроков 6 и защитников 2, но передачи выполняются двумя мячами. Игроки практически

не перемещаются. Правила те же, что и в упр. №1 добавляется лишь новое, игрок не имеет права принимать одновременно два мяча. Упражнение также выполняется с более подготовленными юными футболистами, применяется перед двусторонней игрой для поднятия эмоционального фона, так как игроки его выполняют задорно.

Упр. № 4 «**Удержание мяча**» - упражнение, направленное на совершенствование взаимодействия игроков в условиях приближенных к игровым. Две команды с равным количеством игроков, стараются, как можно дольше контролировать мяч, выполняя передачи своим партнерам. Данное упражнение применяют и во время разминки перед матчем.

Упр. № 5 «**Удержание мяча с нейтральным игроком**» - тоже, что и упражнение № 4, но помимо двух равных команд в упражнении участвует нейтральный игрок, роль которого выполняет либо тренер, либо наиболее подготовленный спортсмен. Задача нейтрального «играть» за ту команду, которая в данный момент контролирует мяч. Это упражнение развивает способность разыгрывать лишнего игрока, создавая численный перевес.

Упр. № 6 «**Защита против нападения**» - в данном упражнении участвуют две равные по составам команды- «нападающие», задача которых за отведенный промежуток времени (тайм) максимальное количество раз поразить ворота, которые оберегают «защитники» и вратарь. Упражнение выполняется в зависимости от условий либо на одной половине зала, либо на всей площадке, но атака производится только по одним воротам.

Упр. №7 «**Двусторонняя игра с ограниченным количеством касаний**» - применяется практически в каждом занятии. Ограничение количества допустимых касаний мяча с одной стороны усложняет действия юных футболистов и приводит к увеличению числа технических ошибок (особенно у начинающих спортсменов), так как в зависимости от игровой ситуации, необходимо используя минимум касаний контролировать мяч и проводить атаки или выходить из обороны, вести позиционное нападение, провести быструю контратаку. В конце двухсторонней игры ограничения допустимых касаний снимаются, и ребята проводят обычную игру.

#### *Тема 4. Участие в соревнованиях.*

Установка на предстоящую игру. Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор на схеме игрового поля позиций каждого игрока при нападении, при игре в защите, а также при розыгрыше стандартных ситуаций. Характеристика команды противника. Разбор проведенной игры.

#### *Тема 5. Инструкторская и судейская практика.*

Составление комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение его с группой. Проведение

подготовительной и основной частей занятия по начальному обучению технике игры. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в футбол. Проведение соревнований по футболу. Выполнение обязанностей главного судьи.

### **Подготовка вратаря**

Программа подготовки вратаря на данном этапе предусматривает обучение: основной стойке вратаря, принятию основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, после выполнения упражнения (например, выпад влево — основная стойка); передвижению приставными шагами; ловле мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях; передвижению в воротах в основной стойке; отбиванию высоко летящего мяча руками или грудью.

Тактическая подготовка вратаря предусматривает обучение: правильному и своевременному выбору места в воротах при атаке; ориентированию во вратарской площадке и взаимодействию с защитниками; умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам.

### **Воспитательная работа**

Воспитательная работа с юными футболистами носит систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с практическими занятиями и проводится повседневно. Воспитательная работа предусматривается связь с родителями, школьными учителями.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют: тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми.

## **Содержание программы 4 год обучения**

### **«Тренировка - путь к успеху».**

### **Учебный план 4 год обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Название разделов и тем</b>	<b>Общее количество часов</b>			<b>Форма аттестации/ контроля</b>
		<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Всего</b>	
1	Вводное занятие.	2	-	2	собеседование
2	Врачебный контроль и самоконтроль. Гигиена спортсмена	4	-	4	опрос
3	Состояние развития мини-футбола в РФ и за рубежом	2	-	2	
4	Общая и специальная физическая подготовка	-	56	56	зачет
5	Техническая	-	60	60	

	подготовка				
6	Тактическая подготовка	24	62	86	игра
7	Итоговое занятие	2	4	6	
8	Зачет	1	1	2	
9	Соревнования	-	2	2	соревнование
10	Заключительное занятие Задание на лето	1	1	2	
<b>Итого объём программы</b>		<b>34</b>	<b>182</b>	<b>216</b>	

## **Содержание учебного плана 4 года обучения.**

### **«Мини-футбол».**

#### **Вводная тема**

Ознакомление с образовательной программой на учебный год.

Планы на текущий учебный год. Техника безопасности в спортивном зале.

#### *Практическая часть*

Знакомство с группой. Организационные вопросы.

Инструктажи по технике безопасности.

#### **Базовая техника мини-футбола**

Ознакомление с техникой выполнения ударов по воротам, ведения мяча, передачи мяча

#### *Практическая часть*

Тренировочные занятия.

#### **Базовая тактика мини-футбола**

Знакомство с правилами разнообразных комбинаций.

Знакомство с правилами тактики игры.

#### *Практическая часть*

Выполнение упражнений на развитие скорости, силы, гибкости и выносливости. Тренировочные занятия.

#### **Здоровый образ жизни спортсмена**

Беседы о здоровье.

#### *Практическая часть*

Обсуждение принципов здорового образа жизни

#### **Общеразвивающие занятия**

Ознакомление с основными видами общеразвивающих упражнений: на развитие силы, выносливости, гибкости, скорости.

#### *Практическая часть*

Тренировочные занятия на развитие индивидуальных качеств футболиста.

#### **Тренировочные занятия**

#### *Практическая часть*

Игра на счет

### **Итоговое занятие**

Подведение итогов года. Награждение грамотами за успешные занятия. Обсуждение планов на лето.

**Теоретические занятия.** Применяемые методы обучения. Беседа, дискуссии, просмотр соревнований с последующим обсуждением, в виде разбора тактики проведенных игр или обсуждения и анализа тактики игры с предстоящими соперниками.

*Тема 1. Техника безопасности на учебных занятиях в объединении «Мини-футбол».*

Вводное занятие. Причины, вызывающие травматизм, потертысти. Профилактика травматизма. Требования к местам проведения занятий, инвентарю, одежде, обуви. Безопасность при организации и проведении тренировки. Меры обеспечения безопасности во время соревнований.

*Тема 2. История развития мини-футбола в РФ и за рубежом.*

Краткие исторические сведения о возникновении футбола. Зарождение футбола в Европе, его основатели. Первые шаги футбола. Развитие мини-футбола среди школьников. Соревнования по мини-футболу.

*Тема 3. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма.*

Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима дня для занимающихся. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по мини-футболу. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви футболиста. Зависимость появления травматизма от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм при занятиях мини-футболом.

*Тема 4. Оборудование и инвентарь.*

Футбольные мячи и их виды. Футбольные ворота. Фишкы для обводки. Разноцветные накидки.

*Тема 5. Технико-тактическая подготовка в мини-футболе.*

Понятие о спортивной технике. Передача мяча – верхняя, нижняя. Техника удара при верхней передаче. Приём снизу сильных ударов. Техника нападающего удара. Техника блокирующих действий. Игра в зонах.

Понятие об индивидуальной и групповой тактике. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Целесообразность и особенности применения основных технических приемов в различных ситуациях и разными игроками. Групповая тактика, ее понятие и содержание. Групповые задачи командной игры. Тактика игры вратаря: выбор места, взаимодействие с партнерами.

## *Тема 6. Правила соревнований по мини-футболу.*

Состав команды. Замена игроков. Форма игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

**Практические занятия.** Занятия проходят в виде: выполнения тренировочных заданий, соревнований, инструкторская и судейская практика, подвижных игр, эстафет, спортивных игр.

### *Тема 1. Общая физическая подготовка.*

**Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение, расчет. Повороты на месте и в движении. Ходьба в строю. Размыкания, смыкания строя, перестроение. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

**Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.**

Для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, движения рывками. Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

Для шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в разных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сид и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Для ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.). Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

**Упражнения для воспитания быстроты.** Повторноепробегание коротких отрезков от 5 до 40м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному и тактильному сигналам. Ускорения. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячами футбольными, связанные с бросками и ловлей

отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и игровые упражнения, построенные на опережении действий партнёра (овладение мячом, предугадывание маневра.), требующие мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы. Челночный бег 3х10 м на время. Упражнения на расслабление определенных групп мышц.

*Упражнения для воспитания силы.* Подвижные и спортивные игры (по упрощенным правилам) с применением силовых приемов.

*Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.* Прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега. Многоскоки. Подвижные игры с использованием отягощений малого веса. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов. Игры и эстафеты с переноской предметов и т.д.

*Упражнения для воспитания выносливости.* Равномерный бег с невысокой скоростью, подвижные игры.

При воспитании физических качеств у юных футболистов необходимо развивать способность к расслаблению различных мышечных групп.

Примерный комплекс упражнений для расслабления различных мышечных групп:

43. Встряхивание рук, мышцы расслаблены.
44. Поднять руки вверх и "бросить" вниз с одновременным наклоном туловища вперед.
45. Бег "трусцой" на месте, руки расслаблены.
46. Наклониться вперед, руки вперед. Расслабить мышцы, "уронить" руки, выпрямиться.
47. Потряхивание кистей рук над головой.
48. Руки в стороны. Выпад ногой в стороны — руки "уронить". Вернуться в исходное положение.
49. Прогнуться назад, затем вперед, руки расслабить.
50. Маховые движения ног в стороны.
51. Потряхивание ног попеременно.
52. Маховые движения ног вперед-назад.
53. Лежа на спине, поднять ноги и медленно опустить их на землю, расслабиться.
54. Прыжки ноги врозь — вместе с хлопками в ладоши над головой.
55. Передвижение приставными шагами правым и левым боком.
56. Висы.

*Тема 2. Специальная физическая подготовка.*

Включает в себя комплексы упражнений направленных на развитие специфических физических качеств.

*Тема 3. Технико-тактическая подготовка.*

*Техника удара по мячу.* Удар внутренней стороной стопы – передача мяча на короткие и средние расстояния, взятие ворот с близкого расстояния. Удар серединой подъема – передача мяча и обстрел ворот соперника. Удар носком – обстрел ворот соперника, внезапно для вратаря. Удар внутренней частью подъема – применяется в игре. Удар внешней частью подъема – обстрел ворот, угловой, штрафной удары, выполнение скрытой передачи партнеру. Удар пяткой – скрытая передача мяча назад. Внутренней частью подъема. Резанный удар внешней частью подъема. Удары с полулета, с лета.

*Остановка мяча.* Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Серединой подъема.

*Удары по мячу головой.* Удар головой с места. Удар головой в прыжке. Удар головой – удар в броске. Удар боковой частью головы.

*Ведение мяча.* Удар внешней частью подъема.

*Отбор мяча.* Отбор мяча толчком. Отбор мяча подкатом.

После освоения основных элементов техники владения мячом следует ознакомить юных футболистов с выполнением некоторых финтов. Для освоения финтов сначала выполняйте такие упражнения без мяча:

1. После медленного бега сделайте рывок вправо (влево) или вперед.
2. После быстрого бега резко остановитесь и вновь совершите рывок, но в другом направлении.
3. Побегайте между деревьями, все время меняя направление движения.
4. Сделайте рывок, затем неожиданно выполните выпад в сторону и вновь сделайте рывок.
5. Поставьте на площадке одну за другой 6–7 стоек. Расстояние между ними 2–3 шага. Выполняйте бег между стойками зигзагообразно.
6. Совершив ускорение, выполните остановку, предварительно сделав обманное движение туловищем.

Обучение тактическим действиям проводится в следующей последовательности и включает в себя:

#### **4. Индивидуальные действия.**

*Игра в нападении:* умение ориентироваться с мячом и без него. Выбор места для атакующих действий на определенном участке поля. Обучение игровым амплуа в команде. Умение выбрать тот или иной технический прием для эффективного решения технической задачи.

*Игра в защите:* выбор места для оборонительного действия. Опека игрока с мячом и без него. Перехват паса, отбор мяча. Целесообразный выбор того или иного технического приема для решения оборонительной задачи в данной игровой ситуации.

#### **5. Командные взаимодействия.**

*Игра в нападении:* передачи мяча в парах, тройках, на месте и в

движении, без смены и со сменой мест. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: "отдай — откройся", "скрестный выход". Умение выполнять групповые взаимодействия в различных фазах развития атаки.

*Игра в защите:* умение подстраховать партнера, переключиться. Взаимодействия двух игроков против двух, трех нападающих. Умение правильно оценить создавшуюся игровую ситуацию и выбрать целесообразный способ противодействия атакующим соперникам.

Обучение технике в спортивных играх представляет собой довольно сложную проблему. Сложность заключается в том, что необходимо сформировать много специфических двигательных действий, которые в зависимости от игровой ситуации могли бы трансформироваться в целенаправленные игровые приемы (комплексы технических приемов).

Задача каждого инструктора в игровом виде спорта научить занимающегося «командной игре», взаимодействию с партнерами, интуитивному предугадыванию того или иного игрового момента, молниеносному принятию решения для наиболее эффективного выхода из сложившейся игровой ситуации.

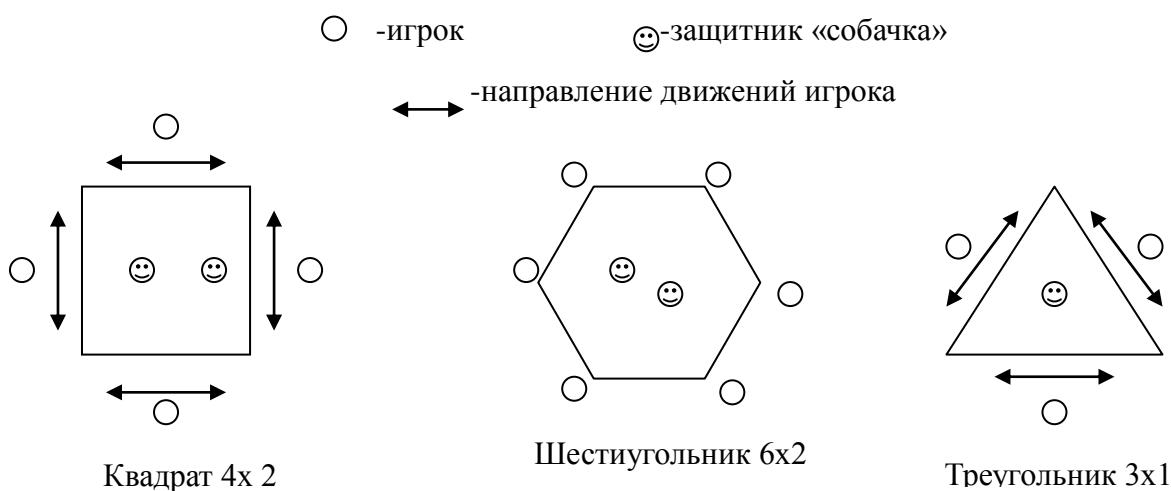
Для решения таких задач необходимо применять специальные упражнения, направленные на развитие технико-тактических действий игроков.

**«Квадрат» 4x2** – самое распространенное упражнение, направленное на совершенствование технико-тактических действий футболистов в условиях приближенных к соревновательным. Помимо совершенствования технических элементов прием и передача мяча, перехват мяча, финты футболисты отрабатывают тактические приемы - выбор адресата для передачи, открывание или предложение для приема передачи, выбор позиции для перехвата мяча, взаимодействия с партнером в обороне и др. Выполняют упражнение 6 человек, у ребят это задание носит название – «собачка». Четыре игрока располагаются на линиях в форме квадрата (размер 8 на 8м) их задача передавать мяч друг другу используя не более двух касаний мяча, двое защитников «собачки», располагаются внутри квадрата их задача перехватить мяч. Смена защитников происходит после перехвата мяча или после того, как игроки упустят мяч за размеченную зону. Размеры квадрата и количество допустимых касаний мяча меняется в зависимости от подготовленности занимающихся, чем выше уровень, тем сложнее требования. Основные тактические ошибки при выполнении данного упражнения, это неправильно выбранный адресат для передачи, не оправданное количество касаний мяча, несвоевременное открывание для получения передачи, ограниченность передвижений по линии за которую отвечаешь, неправильное взаимодействие защитников при перехвате мяча и

д.р. Инструктор постоянно должен следить за действиями футболистов и указывать на успешные решения и ошибки футболистов, как тактические, так и технические.

Упр. №2 «Треугольник 3х1» - практически напоминает упражнение №1, но в данном задании три игрока располагаются по сторонам треугольника и всего лишь один защитник старается перехватить мяч. Это упражнение эффективно только для технически-подготовленных футболистов, так как лишь одно касание мяча допускается при выполнении передачи мяча. Инструктор должен обращать внимание игроков на применение ложных замахов, работу корпусом игроков для наиболее эффективного результата при выполнении этого упражнения.

Упр. № 3 «Шестиугольник» 6х2 напоминает «квадрат», игроков 6 и защитников 2, но передачи выполняются двумя мячами. Игроки практически не перемещаются. Правила те же, что и в упр. №1 добавляется лишь новое, игрок не имеет права принимать одновременно два мяча. Упражнение также выполняется с более подготовленными юными футболистами, применяется перед двусторонней игрой для поднятия эмоционального фона, так как игроки его выполняют задорно.



Упр. № 4 «Удержание мяча» - упражнение, направленное на совершенствование взаимодействия игроков в условиях приближенных к игровым. Две команды с равным количеством игроков, стараются, как можно дольше контролировать мяч, выполняя передачи своим партнерам. Данное упражнение применяют и во время разминки перед матчем.

Упр. № 5 «Удержание мяча с нейтральным игроком» - тоже, что и упражнение № 4, но помимо двух равных команд в упражнении участвует нейтральный игрок, роль которого выполняет либо тренер, либо наиболее

подготовленный спортсмен. Задача нейтрального «играть» за ту команду, которая в данный момент контролирует мяч. Это упражнение развивает способность разыгрывать лишнего игрока, создавая численный перевес.

Упр. № 6 «**Защита против нападения**» - в данном упражнении участвуют две равные по составам команды- «нападающие», задача которых за отведенный промежуток времени (тайм) максимальное количество раз поразить ворота, которые оберегают «защитники» и вратарь. Упражнение выполняется в зависимости от условий либо на одной половине зала, либо на всей площадке, но атака производится только по одним воротам.

Упр №7 «**Двусторонняя игра с ограниченным количеством касаний**» - применяется практически в каждом занятии. Ограничение количества допустимых касаний мяча с одной стороны усложняет действия юных футболистов и приводит к увеличению числа технических ошибок (особенно у начинающих спортсменов), так как в зависимости от игровой ситуации, необходимо используя минимум касаний контролировать мяч и проводить атаки или выходить из обороны, вести позиционное нападение, провести быструю контратаку. В конце двухсторонней игры ограничения допустимых касаний снимаются, и ребята проводят обычную игру.

#### *Тема 4. Участие в соревнованиях.*

Установка на предстоящую игру. Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор на схеме игрового поля позиций каждого игрока при нападении, при игре в защите, а также при разыгрывании стандартных ситуаций. Характеристика команды противника. Разбор проведенной игры.

#### *Тема 5. Инструкторская и судейская практика.*

Составление комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение его с группой. Проведение подготовительной и основной частей занятия по начальному обучению технике игры. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в футбол. Проведение соревнований по футболу. Выполнение обязанностей главного судьи.

#### **Подготовка вратаря**

Программа подготовки вратаря на данном этапе предусматривает обучение: основной стойке вратаря, принятию основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, после выполнения упражнения (например, выпад влево — основная стойка); передвижению приставными шагами; ловле мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях; передвижению в воротах в основной стойке; отбиванию высоко летящего мяча руками или грудью.

Тактическая подготовка вратаря предусматривает обучение:

правильному и своевременному выбору места в воротах при атаке; ориентированию во вратарской площадке и взаимодействию с защитниками; умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам.

### **Воспитательная работа**

Воспитательная работа с юными футболистами носит систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с практическими занятиями и проводится повседневно. Воспитательная работа предусматривается связь с родителями, школьными учителями.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют: тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми.

### **Содержание программы 5 год обучения.**

#### **« Я - футболист».**

#### **Учебный план 5 года обучения**

№ п/п	Название разделов и тем	Общее количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие.	2	-	2	собеседование
2	Врачебный контроль и самоконтроль. Гигиена спортсмена	4	-	4	опрос
3	Состояние развития мини-футбола в РФ и за рубежом	2	-	2	
4	Общая и специальная физическая подготовка	-	56	56	зачет
5	Техническая подготовка	-	60	60	
6	Тактическая подготовка	24	62	86	игра
7	Итоговое занятие	2	4	6	
8	Зачет	1	1	2	
9	Соревнования	-	2	2	соревнование
10	Заключительное занятие Задание на лето	1	1	2	
<b>Итого объём программы</b>		<b>34</b>	<b>182</b>	<b>216</b>	

### **Содержание учебного плана 5 года обучения.**

#### **«Мини-футбол».**

#### **Вводная тема**

Ознакомление с образовательной программой на учебный год.

Планы на текущий учебный год. Техника безопасности в спортивном зале.

*Практическая часть*

Знакомство с группой. Организационные вопросы.

Инструктажи по технике безопасности.

### **Базовая техника мини-футбола**

Ознакомление с техникой выполнения ударов по воротам, ведения мяча, передачи мяча

*Практическая часть*

Тренировочные занятия.

### **Базовая тактика мини-футбола**

Знакомство с правилами разнообразных комбинаций.

Знакомство с правилами тактики игры.

*Практическая часть*

Выполнение упражнений на развитие скорости, силы, гибкости и выносливости. Тренировочные занятия.

### **Здоровый образ жизни спортсмена**

Беседы о здоровье.

*Практическая часть*

Обсуждение принципов здорового образа жизни

### **Общеразвивающие занятия**

Ознакомление с основными видами общеразвивающих упражнений:

на развитие силы, выносливости, гибкости, скорости.

*Практическая часть*

Тренировочные занятия на развитие индивидуальных качеств футболиста.

### **Тренировочные занятия**

*Практическая часть*

Игра на счет

### **Итоговое занятие**

Подведение итогов года. Награждение грамотами за успешные занятия.

Обсуждение планов на лето.

**Теоретические занятия.** Применяемые методы обучения. Беседа, дискуссии, просмотр соревнований с последующим обсуждением, в виде разбора тактики проведенных игр или обсуждения и анализа тактики игры с предстоящими соперниками.

*Тема 1. Техника безопасности на учебных занятиях в объединении «Мини-футбол».*

Вводное занятие. Причины, вызывающие травматизм, потертости. Профилактика травматизма. Требования к местам проведения занятий, инвентарю, одежде, обуви. Безопасность при организации и проведении

тренировки. Меры обеспечения безопасности во время соревнований.

*Тема 2. История развития мини-футбола в РФ и за рубежом.*

Краткие исторические сведения о возникновении футбола. Зарождение футбола в Европе, его основатели. Первые шаги футбола. Развитие мини-футбола среди школьников. Соревнования по мини-футболу.

*Тема 3. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма.*

Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима дня для занимающихся. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по мини-футболу. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви футболиста. Зависимость появления травматизма от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм при занятиях мини-футболом.

*Тема 4. Оборудование и инвентарь.*

Футбольные мячи и их виды. Футбольные ворота. Фишки для обводки. Разноцветные накидки.

*Тема 5. Технико-тактическая подготовка в мини-футболе.*

Понятие о спортивной технике. Передача мяча – верхняя, нижняя. Техника удара при верхней передаче. Приём снизу сильных ударов. Техника нападающего удара. Техника блокирующих действий. Игра в зонах.

Понятие об индивидуальной и групповой тактике. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Целесообразность и особенности применения основных технических приемов в различных ситуациях и разными игроками. Групповая тактика, ее понятие и содержание. Групповые задачи командной игры. Тактика игры вратаря: выбор места, взаимодействие с партнерами.

*Тема 6. Правила соревнований по мини-футболу.*

Состав команды. Замена игроков. Форма игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

**Практические занятия.** Занятия проходят в виде: выполнения тренировочных заданий, соревнований, инструкторская и судейская практика, подвижных игр, эстафет, спортивных игр.

*Тема 1. Общая физическая подготовка.*

*Строевые упражнения.* Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение, расчет. Повороты на месте и в движении. Ходьба в строю. Размыкания, смыкания строя, перестроение. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

*Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.*

Для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, движения рывками. Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

Для шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в разных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Для ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.). Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

*Упражнения для воспитания быстроты.* Повторноепробегание коротких отрезков от 5 до 40м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному и тактильному сигналам. Ускорения. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячами футбольными, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и игровые упражнения, построенные на опережении действий партнёра (овладение мячом, предугадывание маневра.), требующие мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы. Челночный бег 3х10 м на время. Упражнения на расслабление определенных групп мышц.

*Упражнения для воспитания силы.* Подвижные и спортивные игры (по упрощенным правилам) с применением силовых приемов.

*Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.* Прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега. Многоскоки. Подвижные игры с использованием отягощений малого веса. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов. Игры и эстафеты с переноской предметов и т.д.

*Упражнения для воспитания выносливости.* Равномерный бег с невысокой скоростью, подвижные игры.

При воспитании физических качеств у юных футболистов необходимо

развивать способность к расслаблению различных мышечных групп.

Примерный комплекс упражнений для расслабления различных мышечных групп:

57. Встряхивание рук, мышцы расслаблены.
58. Поднять руки вверх и "бросить" вниз с одновременным наклоном туловища вперед.
59. Бег "трусцой" на месте, руки расслаблены.
60. Наклониться вперед, руки вперед. Расслабить мышцы, "уронить" руки, выпрямиться.
61. Потряхивание кистей рук над головой.
62. Руки в стороны. Выпад ногой в стороны — руки "уронить". Вернуться в исходное положение.
63. Прогнуться назад, затем вперед, руки расслабить.
64. Маховые движения ног в стороны.
65. Потряхивание ног попеременно.
66. Маховые движения ног вперед-назад.
67. Лежа на спине, поднять ноги и медленно опустить их на землю, расслабиться.
68. Прыжки ноги врозь — вместе с хлопками в ладоши над головой.
69. Передвижение приставными шагами правым и левым боком.
70. Висы.

*Тема 2. Специальная физическая подготовка.*

Включает в себя комплексы упражнений направленных на развитие специфических физических качеств.

*Тема 3. Технико-тактическая подготовка.*

Техника удара по мячу. Удар внутренней стороной стопы – передача мяча на короткие и средние расстояния, взятие ворот с близкого расстояния. Удар серединой подъема – передача мяча и обстрел ворот соперника. Удар носком – обстрел ворот соперника, внезапно для вратаря. Удар внутренней частью подъема – применяется в игре. Удар внешней частью подъема – обстрел ворот, угловой, штрафной удары, выполнение скрытой передачи партнеру. Удар пяткой – скрытая передача мяча назад. Внутренней частью подъема. Резанный удар внешней частью подъема. Удары с полулета, с лета.

*Остановка мяча.* Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Серединой подъема.

*Удары по мячу головой.* Удар головой с места. Удар головой в прыжке. Удар головой – удар в броске. Удар боковой частью головы.

*Ведение мяча.* Удар внешней частью подъема.

*Отбор мяча.* Отбор мяча толчком. Отбор мяча подкатом.

После освоения основных элементов техники владения мячом следует ознакомить юных футболистов с выполнением некоторых финтов. Для освоения финтов сначала выполняйте такие упражнения без мяча:

1. После медленного бега сделайте рывок вправо (влево) или вперед.
2. После быстрого бега резко остановитесь и вновь совершите рывок, но в другом направлении.
3. Побегайте между деревьями, все время меняя направление движения.
4. Сделайте рывок, затем неожиданно выполните выпад в сторону и вновь сделайте рывок.
5. Поставьте на площадке одну за другой 6–7 стоек. Расстояние между ними 2–3 шага. Выполняйте бег между стойками зигзагообразно.
6. Совершив ускорение, выполните остановку, предварительно сделав обманное движение туловищем.

Обучение тактическим действиям проводится в следующей последовательности и включает в себя:

#### **5. Индивидуальные действия.**

*Игра в нападении:* умение ориентироваться с мячом и без него. Выбор места для атакующих действий на определенном участке поля. Обучение игровым амплуа в команде. Умение выбрать тот или иной технический прием для эффективного решения технической задачи.

*Игра в защите:* выбор места для оборонительного действия. Опека игрока с мячом и без него. Перехват паса, отбор мяча. Целесообразный выбор того или иного технического приема для решения оборонительной задачи в данной игровой ситуации.

#### **6. Командные взаимодействия.**

*Игра в нападении:* передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: "отдай — отройся", "скрестный выход". Умение выполнять групповые взаимодействия в различных фазах развития атаки.

*Игра в защите:* умение подстраховать партнера, переключиться. Взаимодействия двух игроков против двух, трех нападающих. Умение правильно оценить создавшуюся игровую ситуацию и выбрать целесообразный способ противодействия атакующим соперникам.

Обучение технике в спортивных играх представляет собой довольно сложную проблему. Сложность заключается в том, что необходимо сформировать много специфических двигательных действий, которые в зависимости от игровой ситуации могли бы трансформироваться в целенаправленные игровые приемы (комплексы технических приемов).

Задача каждого инструктора в игровом виде спорта научить занимающегося «командной игрой», взаимодействию с партнерами,

интуитивному предугадыванию того или иного игрового момента, молниеносному принятию решения для наиболее эффективного выхода из сложившейся игровой ситуации.

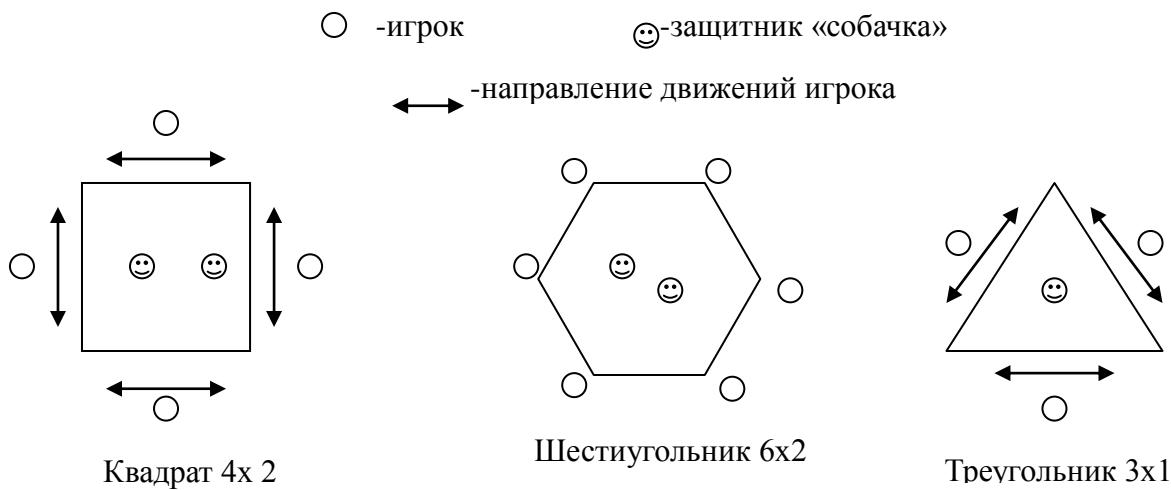
Для решения таких задач необходимо применять специальные упражнения, направленные на развитей технико-тактических действий игроков.

**«Квадрат» 4x2** – самое распространенное упражнение, направленное на совершенствование технико-тактических действий футболистов в условиях приближенных к соревновательным. Помимо совершенствования технических элементов прием и передача мяча, перехват мяча, финты футболисты отрабатывают тактические приемы - выбор адресата для передачи, открывание или предложение для приема передачи, выбор позиции для перехвата мяча, взаимодействия с партнером в обороне и др. Выполняют упражнение 6 человек, у ребят это задание носит название – «собачка». Четыре игрока располагаются на линиях в форме квадрата (размер 8 на 8м) их задача передавать мяч друг другу использую не более двух касаний мяча, двое защитников «собачки», располагаются внутри квадрата их задача перехватить мяч. Смена защитников происходит после перехвата мяча или после того, как игроки упустят мяч за размеченную зону. Размеры квадрата и количество допустимых касаний мяча меняется в зависимости от подготовленности занимающихся, чем выше уровень, тем сложнее требования. Основные тактические ошибки при выполнении данного упражнения, это неправильно выбранный адресат для передачи, не оправданное количество касаний мяча, несвоевременное открывание для получения передачи, ограниченность передвижений по линии за которую отвечаешь, неправильное взаимодействие защитников при перехвате мяча и д.р. Инструктор постоянно должен следить за действиями футболистов и указывать на успешные решения и ошибки футболистов, как тактические, так и технические.

Упр. №2 **«Треугольник 3x1»** - практически напоминает упражнение №1, но в данном задании три игрока располагаются по сторонам треугольника и всего лишь один защитник старается перехватить мяч. Это упражнение эффективно только для технически-подготовленных футболистов, так как лишь одно касание мяча допускается при выполнении передачи мяча. Инструктор должен обращать внимание игроков на применение ложных замахов, работу корпусом игроков для наиболее эффективного результата при выполнении этого упражнения.

Упр. № 3 **«Шестиугольник» 6x2** напоминает «квадрат», игроков 6 и защитников 2, но передачи выполняются двумя мячами. Игроки практически не перемещаются. Правила те же, что и в упр. №1 добавляется лишь новое,

игрок не имеет права принимать одновременно два мяча. Упражнение также выполняется с более подготовленными юными футболистами, применяется перед двусторонней игрой для поднятия эмоционального фона, так как игроки его выполняют задорно.



Упр. № 4 «**Удержание мяча**» - упражнение, направленное на совершенствование взаимодействия игроков в условиях приближенных к игровым. Две команды с равным количеством игроков, стараются, как можно дольше контролировать мяч, выполняя передачи своим партнерам. Данное упражнение применяют и во время разминки перед матчем.

Упр. № 5 «**Удержание мяча с нейтральным игроком**» - тоже, что и упражнение № 4, но помимо двух равных команд в упражнении участвует нейтральный игрок, роль которого выполняет либо тренер, либо наиболее подготовленный спортсмен. Задача нейтрального «играть» за ту команду, которая в данный момент контролирует мяч. Это упражнение развивает способность разыгрывать лишнего игрока, создавая численный перевес.

Упр. № 6 «**Защита против нападения**» - в данном упражнении участвуют две равные по составам команды- «нападающие», задача которых за отведенный промежуток времени (тайм) максимальное количество раз поразить ворота, которые оберегают «защитники» и вратарь. Упражнение выполняется в зависимости от условий либо на одной половине зала, либо на всей площадке, но атака производится только по одним воротам.

Упр. №7 «**Двусторонняя игра с ограниченным количеством касаний**» - применяется практически в каждом занятии. Ограничение количества допустимых касаний мяча с одной стороны усложняет действия юных футболистов и приводит к увеличению числа технических ошибок (особенно у начинающих спортсменов), так как в зависимости от игровой ситуации, необходимо используя минимум касаний контролировать мяч и

проводить атаки или выходить из обороны, вести позиционное нападение, провести быструю контор атаку. В конце двухсторонней игры ограничения допустимых касаний снимаются, и ребята проводят обычную игру.

#### *Тема 4. Участие в соревнованиях.*

Установка на предстоящую игру. Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор на схеме игрового поля позиций каждого игрока при нападении, при игре в защите, а также при розыгрыше стандартных ситуаций. Характеристика команды противника. Разбор проведенной игры.

#### *Тема 5. Инструкторская и судейская практика.*

Составление комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение его с группой. Проведение подготовительной и основной частей занятия по начальному обучению технике игры. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в футбол. Проведение соревнований по футболу. Выполнение обязанностей главного судьи.

### **Подготовка вратаря**

Программа подготовки вратаря на данном этапе предусматривает обучение: основной стойке вратаря, принятию основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, после выполнения упражнения (например, выпад влево — основная стойка); передвижению приставными шагами; ловле мяча, отскочившего от отражающей стенки в различных направлениях; передвижению в воротах в основной стойке; отбиванию высоко летящего мяча руками или грудью.

Тактическая подготовка вратаря предусматривает обучение: правильному и своевременному выбору места в воротах при атаке; ориентированию во вратарской площадке и взаимодействию с защитниками; умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам.

### **Воспитательная работа**

Воспитательная работа с юными футболистами носит систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с практическими занятиями и проводится повседневно. Воспитательная работа предусматривается связь с родителями, школьными учителями.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют: тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми.

## **1.4. Планируемые результаты по годам обучения**

### **1 год обучения.**

#### **Предметные:**

- выполнять розыгрыши стандартных положений;
- выполнять базовые технические и базовые тактические приемы игры;
- выполнять отдельные общеразвивающие упражнения;
- играть в мини-футбол на уровне соревнований учреждения и района.

#### **Метапредметные:**

- правильно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений;
- правильно выполнять специальные упражнения;
- правильно восстанавливаться после тренировок;
- правильно составлять свой распорядок дня;
- применять тактические и технические приемы в игре;
- играть с пятым полевым игроком и с нейтральным игроком;

#### **Личностные:**

- овладеют начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- сформируется установка на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

### **2 год обучения.**

#### **Предметные:**

- овладеют техникой удара по мячу;
- техникой ведения мяча различным способом;
- овладеют правильной техникой игры.

#### **Метапредметные:**

- сформировано умение планировать, контролировать учебные действия;
- оценивать свои игровые действия;
- будут грамотно выполнять и владеть тактическими разнообразными игровыми ситуациями.

#### **Личностные:**

- будет сформировано понятие здорового образа жизни;
- сформирована мотивация к занятию спортом;
- умение работать в команде.

### **3 год обучения.**

#### **Предметные:**

- будут владеть тактикой и техникой игры;

- уметь выполнять разновидности челночного бега;
- работать с мячом в передаче;
- знать судейские правила игры мини-футбол.

#### **Метапредметные:**

- сформирован интерес к спорту, как к здоровому образу жизни;
- умение правильно выполнять укрепляющие упражнения для мышц;
- уметь ставить цели и пути её достижения;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- научатся анализировать свою деятельность

#### **Личностные:**

- будут сформированы личные качества: трудолюбие, аккуратность, стремление к достижению успеха;
- потребность к здоровому образу жизни, бережно относится к своему здоровью;
- будут сформированы коммуникативные качества, толерантность, умение работать в команде;
- ценить своё время и время других.

#### **4год обучения**

#### **Предметные:**

- сформировано представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- будут знать правила игры и овладеют практическими навыками игры мини-футбол;
- будут уметь анализировать свои действия и судейские навыки игры.

#### **Метапредметные:**

- овладеют способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение ставить цели и пути её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно

оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

#### **Личностные:**

- будет сформирована мотивация к занятию спортом и личностный смысл учения;
- чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- уважительное отношение к культуре других народов;
- развито этическое чувство, доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- развито чувство сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- осознание самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развита установка на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **5 год обучения**

#### **Предметные:**

- сформировано представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладеют умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- будут знать правила игры и овладеют практическими навыками игры мини-футбол;
- будут уметь анализировать свои действия и судейские навыки игры.

#### **Метапредметные:**

- овладеют способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение ставить цели и пути её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

**Личностные:**

- будет сформирована мотивация к занятию спортом и личностный смысл учения;
- чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- уважительное отношение к культуре других народов;
- развито этическое чувство, доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- развито чувство сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- осознание самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развита установка на безопасный, здоровый образ жизни.

**Раздел № 2. Комплекс организационно – педагогических условий, включающий формы аттестации.**

**2.1. Календарный учебный график (Приложение 1)**  
**Организационно-педагогические основы обучения**

<b>Этапы образовательного процесса</b>	<b>1год обучения</b>	<b>2 -5 год обучения</b>
Начало учебного года	1 сентября	1 сентября
Продолжительность учебного года	36 недель	36 недель
Продолжительность занятия	45 минут	45 минут
Промежуточный контроль	15 – 25 декабря	15 – 25 декабря
Окончание учебного года	31 мая	31 мая
Зимние каникулы (праздничные дни)		01. – 08.01
Летние каникулы		С 1 июня
Летний профильный лагерь		С 01 – 25 июня

**2.2. Условия реализации программы**

В зимний период занятия проводятся в оборудованном светлом хорошо проветриваемом спортивном зале, освещение дневное и искусственное,

имеется спортивное оснащение. Помещение с центральным отоплением, с раковиной для мытья рук, раздевалкой.

В летний период занятия проводятся на универсальной спортивной площадке с искусственным покрытием.

**Оснащение:** ворота для игры – 2 штуки;сетки для ворот – 2 штуки; футбольные мячи – 7 штук.

Учащиеся приходят на занятия в спортивной одежде и обуви.

Для выполнения упражнений используются: скакалки – 15штук; коврики –

15 штук, гимнастические скамейками,

гимнастические маты.

### **2.3. Формы контроля/ аттестация.**

Текущий, промежуточный и итоговый контроль проводится для получения информации о состоянии волейболиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. Опрос, сдача контрольно-переводных нормативов.Подведение итогов реализации программы проводится в виде контрольных соревнований.В программу этапного контроля входят:тестирование уровня физической подготовленности;тестирование технико-тактической подготовленности;

анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

**Оценка знаний и умений по уровням:**

**Высокий:**

- четкое выполнение полученных знаний в соответствии с требованиями учебной программы;
- допускаются несущественные ошибки, самостоятельно исправленные учащимися;
- учитывается оригинальность, умение применять не стандартный метод решения поставленной задачи.
- выполняет самостоятельно, применяет полученные знания в комплексе.

**Средний:**

- знания по волейболу излагаются в соответствии с требованиями учебной программы;
- допускаются отдельные ошибки, не исправленные учащимися, но указаны тренером;
- ошибочная подача мяча.

**Допустимый:**

- изложение полученных знаний не полное;
- допускаются отдельные существенные ошибки и попытка самостоятельного их исправления;

Не отработаны правила подачи мяча.

Способы проверки: опрос, сдача контрольно-переводных нормативов.

Учебное занятие не может быть эффективным без получения своевременной объективной информации о развитии различных физических качеств, технической подготовленности футболистов. Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния учащихся, проводится в конце конкретного этапа. Подведение итогов реализации программы проводится в виде контрольных соревнований.

#### **2.4. Оценочные материалы по годам обучения: Первый год обучения**

<b>№</b>	<b>Предмет оценивания</b>	<b>Форма аттестации</b>	<b>критерии</b>	<b>показатели</b>	<b>Виды контроля</b>
1.	Отдельные общеразвивающие упражнения с мячом, упражнений развития для мышц, удары по прыгающему мячу.	Зачет	<b>Высокий уровень -</b> Упражнения выполнены правильно <b>Средний уровень-</b> Допущены не значительные ошибки	Уровневая система оценивания	Текущий
2	Ведение мяча. Защита ворот и обстрел ворот. Пошаговый бег, бег на месте, разминка ног.	Контрольные упражнения наведение мяча	<b>Высокий уровень -</b> Все контрольные упражнения выполнены. <b>Средний уровень-</b> контрольные упражнения выполнены с небольшими ошибками.	Уровневая система оценивания	Промежуточный

#### **Второй год обучения**

<b>№</b>	<b>Предмет оценивания</b>	<b>Форма аттестации</b>	<b>критерии</b>	<b>показатели</b>	<b>Виды контроля</b>
1.	Правила безопасной игры, правила пожарной безопасности	Зачет	<b>Высокий уровень -</b> Знание техники безопасности. Упражнения выполнены правильно <b>Средний уровень-</b>	Уровневая система оценивания	Текущий

			Допущены не значительные ошибки		
2	Знание правил удара по мячу, воротам. Тактика защиты ворот. Бег на ускорение	Зачет Контрольные упражнения	<b>Высокий уровень -</b> Все контрольные упражнения выполнены. <b>Средний уровень-</b> контрольные упражнения выполнены с небольшими ошибками.	Уровневая система оценивания	Промежуточный

### Третий год обучения

№	Предмет оценивания	Форма аттестации	критерии	показатели	Виды контроля
1.	Правила пожарной безопасности; Правила дорожного движения, правило поведения в общественных местах.	Зачет	<b>Высокий уровень -</b> Знание правил пожарной безопасности. <b>Средний уровень-</b> Допущены не значительные ошибки	Уровневая система оценивания	Текущий
2	Тактика ведения игры, действия в нападении, упражнения на укрепление мышц-выпады, подскоки, приседания. Метание мяча на дальность, ОФП.	Опрос по теории и наблюдение по практике. Контрольные зачеты	<b>Высокий уровень -</b> Знания техники ведения игры <b>Средний уровень-</b> Допущены не значительные ошибки	Уровневая система оценивания	Промежуточный
3	Знание правил игры.	Сдача нормативов ОФП	<b>Высокий уровень -</b> Знание правил игры. Все нормативы выполнены. <b>Средний уровень-</b> Допущены не значительные ошибки	Уровневая система оценивания	Итоговый

### Третий четвертый-пятый годы обучения

№	Предмет оценивания	Форма аттестации	критерии	показатели	Виды контроля
1.	Пожарная безопасность; правила безопасной игры мини-футбола; правила дорожного движения.	Зачет	<b>Высокий уровень -</b> Знание правил пожарной безопасности. <b>Средний уровень-</b> Допущены не значительные ошибки	Уровневая система оценивания	Текущий
2	Выполнение развивающие мышцы упражнения. Владение мячом. Передача мяча. Защита ворот.	Зачет Выполнение контрольных упражнений.	<b>Высокий уровень -</b> Все контрольные упражнения выполнены. <b>Средний уровень-</b> контрольные упражнения выполнены с небольшими ошибками.	Уровневая система оценивания	Промежуточный

### 2.5. Методические материалы.

Форма работы: Индивидуальная; групповая; консультативная.

Использованы технологии, ориентированные на формирование общекультурных ценностей учащихся: технология развивающего обучения; личностно – ориентированная; интерактивная.

Основной формой организации учебного процесса является учебное занятие.

Используется принцип дифференцированного и индивидуального подхода обучения с учётом интересов учащихся. Программа построена по принципу «спирали»: изучение новой темы начинается с повторения пройденного материала и постепенного усложнения.

В программу включены беседы и лекции по футболу фотографии и выдающихся футболистов, тренинги, беседы по этике и эстетике для третьего года обучения соревнования.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагог – учащийся. Занятия строятся так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Применяются разнообразные формы и методы проведения занятий от простого к сложному.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показ упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

Практические методы: методы упражнений; игровой; соревновательный; круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговое тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

## **2.6. Список литературы.**

### **Литература для педагога.**

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г.. Мини-футбол в школе. – М.: Советский спорт, 2006.
2. Иванченко В.И. Занятия в системе дополнительного образования детей. – Ростов н/Д: Учитель, 2007.
3. Мини-футбол на уроке физической культуры. М.: ТВТ Дивизион, 2006.
4. Мини-футбол: новые технологии в подготовке команд. Под редакцией Полозова А.А. – М.: Советский спорт, 2006.
5. Мини-футбол: правила игры. Издательство М.: Регион-Про, 2007.
6. Савостьянов А. Физическое здоровье школьников. Учебное пособие. – М.: Изд-во педагогического общества России, 2006.

### **Сайты:**

<http://festival.1>

<http://www.ffmo.ru> официальный сайт ФФМО

<http://football-trener.ru> объединение отечественных тренеров по футболу

<http://atmrfs.ru/> академия тренерского мастерства

<http://footballtrainer.ru> уроки футбола

<http://football-web.ru> для проекта «Мини-футбол в школу»

<http://subscribe.ru/archive/sport.soccer.school/201004/30131359.html>

Футбольный- Тренер.Ру

## Мини-футбол в школу

### Литература для детей

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983.
2. Гриндер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
3. Качани Л., Горский Л. Тренировка футболистов. – М.: ФиС, 1984.
4. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1971.
5. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 1971.

### Приложение 1

#### Календарный учебный график 1 года обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения (план)	Дата проведения (факт)
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	2	01.09	
2	Особенности игры мини-футбола, отличие от футбола	2	03.09	
3	Обсуждение игры на макете	2	07.09	
4	Знакомство с правилами игры	2	09.09	
5	Способы ведения мяча	2	14.09	
6	Виды ударов по мячу	2	16.09	
7	Приём, остановка и передача мяча	2	21.09	
8	Отработка розыгрыша стандартных положений	2	23.09	
9	Отработка розыгрыша стандартных положений	2	28.09	
10	Отработка передач в парах левой ногой	2	30.09	
11	Отработка передач в парах правой ногой	2	01.10	
12	Способы остановки и обработки мяча	2	05.10	
13	Остановка мяча подошвой	2	07.10	
14	Остановка мяча внутренней стороной стопы	2	12.10	
15	Остановка мяча грудью	2	14.10	
16	Удары серединой подъёма по неподвижному и катящему мячу	2	19.10	
17	Удары внешней частью подъёма по неподвижному и катящему мячу	2	21.10	

18	Итоговое занятие	2	26.10	
19	Тактическое разнообразие игры в мини-футбол	2	28.10	
20	Игровые комбинации	2	02.11	
21	Отработка передачи движений, передача мяча на пол	2	04.11	
22	Отработка передачи движений, передача мяча на пол	2	09.11	
23	Индивидуальные тактические действия в нападении	2	11.11	
24	Индивидуальные тактические в защите	2	16.11	
25	Двухсторонняя учебная игра на совершенствование тактических действий	2	18.11	
26	Двухсторонняя учебная игра на совершенствование тактических действий	2	23.11	
27	Позиционное нападение	2	25.11	
28	Ведение мяча + удары по воротам	2	30.11	
29	Упражнение «квадрат»	2	02.12	
30	Ведение мяча в «змейку» + удар	2	07.12	
31	Товарищеская игра в смешанных составах по упрощённым правилам	2	09.12	
32	Тактика обманных движений	2	14.12	
33	Заключительное занятие	2	16.12	
34	Беседа «В здоровом теле, здоровый дух	2	21.12	
35	Обсуждение принципов здорового образа жизни	2	23.12	
36	Назначение общеразвивающих упражнений: подготовка суставов к основным упражнениям	2	28.12	
37	Разучивание отдельных общеразвивающих упражнений на выносливость	2	30.12	
38	Разучивание отдельных общеразвивающих упражнений на скорость	2	11.01	
39	Разучивание отдельных общеразвивающих упражнений на гибкость	2	13.01	
40	Упражнение на развитие силы рук	2	18.01	
41	Упражнение на развитие силы ног	2	20.01	
42	Развитие костно-силовых способностей	2	25.01	
43	Тренировочное занятие на силу ног	2	27.01	
44	Тренировочное занятие на развитие скорости	2	01.02	

45	Тренировочное занятие на развитие выносливости	2	03.02	
46	Тренировочное занятие на развитие на гибкость	2	08.02	
47	Разучивание отдельных общеразвивающих упражнений с мячом	2	10.02	
48	Разучивание отдельных общеразвивающих упражнений с мячом	2	15.02	
49	Разучивание отдельных общеразвивающих упражнений стартовой скорости	2	17.02	
50	Заключительное занятие. Анализ	2	22.02	
51	Тренированный человек. Тренировка футболиста	2	24.02	
52	Тренировка ведения мяча	2	01.03	
53	Тренировка приёма и остановки мяча	2	03.03	
54	Тренировка передачи мяча в паре	2	10.03	
55	Ведение мяча с передачей другому	2	15.03	
56	Отработка передачи в парах левой и правой ногой	2	17.03	
57	Тренировка обманных действий	2	22.03	
58	Обводка с помощью обманных движений	2	24.03	
59	Тренировка ударов по мячу ногой	2	29.03	
60	Тренировка ударов по мячу головой	2	31.03	
61	Удары ногой по неподвижному и катящему мячу	2	05.04	
62	Учебная двухсторонняя игра	2	07.04	
63	Учебная двухсторонняя игра	2	12.04	
64	Тренировка на развитие игрового мышления	2	14.04	
65	Чеканка мяча через стойку	2	19.04	
66	Ведение мяча руками вратаря	2	21.04	
67	Удары по воротам из различных комбинаций	2	26.04	
68	Угловые удары	2	28.04	
69	Ведение мяча после аута	2	13.05	
70	Подготовка к итоговому занятию	2	20.05	
71	Подготовка к соревнованиям Знание правил игры.	2	24.05	
72	Игра.подведение итогов за год	2	26.05	

## Календарный учебный график 2 года обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения (план)	Дата проведения (факт)
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	2	01.09	
2	Гигиенические основы. Режим спортсмена.	2	03.09	
3	Предупреждение травм. Прохождение медицинского осмотра	2	07.09	
4	Основные понятия индивидуальной и групповой тактике игры	2	09.09	
5	Техника удара по мячу. Передача мяча на короткое расстояние.	2	11.09	
6	Удар по мячу внутренней стороной стопы.	2	14.09	
7	Отработка удара внутренней стороной стопы.	2	16.09	
8	Удары по воротам с близкого расстояния	2	18.09	
9	Отработка удара по воротам с близкого расстояния	2	21.09	
10	Удар по мячу средняя передача подъёма мяча	2	23.09	
11	Отработка удара по мячу средняя передача подъёма мяча	2	25.09	
12	Обстрел ворот соперника.	2	28.09	
13	Отработка обстрела удара ворот соперника.	2	30.09	
14	Удар насоком - обстрел ворот соперника	2	02.10	
15	Удар внутренней частью подъёма ноги.	2	05.10	
16	Удар внешней частью подъёма – обстрел ворот соперника.	2	07.10	
17	Остановка мяча внутренней стороной стопы	2	09.10	
18	Остановка катящегося мяча подошвой	2	12.10	
19	Удар по мячу головой с места	2	14.10	
20	Ведение мяча внешней частью подъёма.	2	16.10	
21	Отбор мяча толчком	2	19.10	
22	Индивидуальные тактические действия в защите	2	21.10	
23	Отработка индивидуальных тактических действий в защите	2	23.10	
24	Тактика командных действий в нападении	2	26.10	

25	Передача мяча в парах	2	28.10	
26	Опека игрока с мячом и без мяча.	2	30.10	
27	Командное взаимодействие в защите	2	02.11	
28	Тактика выбора места для оборонительного действия	2	06.11	
29	Тактика командного действия в учебной игре	2	09.11	
30	Значение общей физической подготовки в учебно-тренировочном процессе спортсмена	2	11.11	
31	Строевые упражнения	2	13.11	
32	Повороты на месте и в движении. Ходьба и бег в строю.	2	16.11	
33	Упражнение для укрепления мышц рук и плечевого пояса	2	18.11	
34	Комплекс упражнений без предметов.	2	20.11	
35	Обработка комплекса упражнений без предметов.	2	23.11	
36	Упражнения на развитие силы мышц ног, различные прыжки.	2	25.11	
37	Комплекс упражнений на развитие мышц шеи и туловища. Наклоны, повороты, вращения.	2	27.11	
38	Упражнения для мышц брюшного пресса.	2	30.11	
39	Упражнения для развития мышц спины.	2	02.12	
40	Упражнения, способствующие формированию правильной осанки.	2	04.12	
41	Упражнения для укрепления мышц ног: выпады, подскоки, приседания.	2	07.12	
42	Упражнения для развития быстроты: пробежка коротких отрезков от 5 до 40 метров	2	09.12	
43	Челночный бег разных отрезков	2	11.12	
44	Бег с изменением скорости и резкими остановками.	2	14.12	
45	Эстафеты и игры с применением беговых упражнений	2	16.12	
46	Бег с внезапным изменением скорости и направления по звуковому сигналу.	2	18.12	
47	Отработка бега с внезапным изменением скорости и направления по звуковому сигналу.	2	21.12	
48	Подвижные игры с применением силовых приёмов.	2	23.12	
49	Развитие скоростно-силовых качеств: прыжки с места и с	2	25.12	

	разбега.			
50	Эстафета с использованием отягощений малого веса.	2	28.12	
51	Равномерный бег с небольшой скоростью	2	30.12	
52	Отработка подвижных игр с малой интенсивностью.	2	11.01	
53	Тренировка различных групп мышц, релаксация	2	13.01	
54	Игра в мини-футбол на совершенствование специальной выносливости	2	15.01	
55.	Комплекс упражнений на развитие специальных физических качеств футболиста.	2	18.01	
56.	Круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища.	2	20.01	
57.	Разгибание рук в упоре лёжа	2	22.01	
58	Развитие разнообразных движений на координацию.	2	25.01	
59	Метание мяча на дальность.	2	27.01	
60	Метание мяча на точность	2	29.01	
61	Бег по пересечённой местности на выносливость.	2	01.02	
62.	Бег на 15, 30 метров без мяча и с мячом.	2	03.02	
63	Бег на 15, 30 м. с различных стартовых положений: сидя, бега на месте, лёжа.	2	05.02	
64	Бег на ускорение без мяча и с мячом.	2	08.02	
65	Отработка бега на ускорение без мяча и с мячом.	2	10.02	
66.	Бег прыжками, бег с изменением направления.	2	12.02	
67	Бег боком и спиной вперёд наперегонки	2	15.02	
68	Отработка бега боком и спиной вперёд наперегонки	2	17.02	
69	Обводка стоек различной скоростью.	2	19.02	
70	Отработка обводки стоек различной скоростью.	2	22.02	
71	Прыжки с разбега вверх. Ставяясь достичь высоко подвешенный мяч ногой.	2	24.02	
72.	Прыжки с разбега вверх ставяясь достичь высоко подвешенный головой.	2	26.02	
73	Прыжки вверх с места, выполняя удары по мячам, довешенным на различной высоте.	2	01.03	

74	Прыжки вверх с места, выполняя удары по мячам, довешенным на различной высоте.	2	03.03	
75	Прыжки вперёд с поворотом и имитацией ударов головой и ногами.	2	05.03	
76	Передвижение в упоре лёжа на руках вперёд, влево, вправо.	2	10.03	
77	Подвижные игры для развития ловкости и координации «Мяч капитану», «Вышибало»	2	12.03	
78	Подвижные игры для развития скоростных качеств. «Третий лишний», «Вызов номеров».	2	15.03	
79.	Удары по мячу на время (3-10 минут).	2	17.03	
80	Жонглирование мячом в воздухе , чередуя удары различными частями тела: стопой, головой, бедром.	2	19.03	
81	Тренировка игровых ситуаций начального удара	2	22.03	
82	Отработка игровых ситуаций начального удара	2	24.03	
83	Игровые комбинации после введения мяча из аута.	2	26.03	
84	Отработка игровых комбинаций после введения мяча из аута.	2	29.03	
85	Тренировка игровых комбинаций после розыгрыша угловых ударов.	2	31.03	
86	Отработка игровых комбинаций после розыгрыша угловых ударов	2	02.04	
87	Взаимодействие игроков в нападении 2 против одного.	2	05.04	
88	Отработка взаимодействия игроков в нападении 2 против одного.	2	07.04	
89	Тренировка игрока 1 против 2 , дриблинг	2	09.04	
90.	Тренировка ударов по воротам после паса партнёра	2	12.04	
91	Тренировка упражнения «змейка», последующий удар по воротам.	2	14.04	
92	Товарищеская игра команд 3-4 классы против 5 кл.	2	16.04	
93	Отработка ударов по мячу из различных положений.	2	19.04	
94	Передвижение спиной вперёд, повороты, удары по мячу	2	21.04	
95	Передвижение спиной вперёд, повороты, удары по мячу	2	23.04	
96	Отработка скоростных качеств, челночный бег + удар по воротам	2	26.04	
97	Перехват мяча в упражнении «квадрат»	2	28.04	

98	Отработка техники передвижения и владения мячом, остановки	2	30.04	
99.	Отработка отбора мяча толчком плечо в плечо	2	03.05	
100	Подвижные игры на развитие ориентации и мышления «Мяч капитану»	2	05.05	
101	Отработка тактики свободного нападения ударов из различных положений	2	07.05	
102	Тренировка отработки тактики свободного нападения ударов из различных положений	2	10.05	
103	Учебная тренировка. Игра в смешанных по возрасту командах.	2	12.05	
104	Отбор мяча перехватом.	2	14.05	
105	Товарищеская игра с командой школы	2	17.05	
106.	Проверка теоретических знаний	2	19.05	
107	Выполнение норм по ОФП СФП	2	24.05	
108	Заключительное занятие Анализ. Самоанализ.	2	26.05	

### Календарный учебный график 3 года обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения (план)	Дата проведения (факт)
1	<b>Вводное занятие.</b> Правила техники безопасности. План на учебный год	2		
2	Врачебный контроль. Прохождение медицинского осмотра	2		
3	Гигиена занятий. Предупреждение травм	2		
4	Состояние развития мини-футбола в РФ и за рубежом	2		
5	Инструкторская и судейская практика, правила игры	2		
6	Понятия: колонна, шеренга, фланг. Команды предварительные и исполнительные. Построение, расчет	2		
7	Перестроение, движение в строю шагом и бегом	2		
8	Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища	2		
9	Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища	2		

10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упражнение "Тачка"	2		
11	Круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноименными движениями рук и ног	2		
12	Разноименные движения на координацию	2		
13	Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, в сторону, назад	2		
14	Бег по пересеченной местности	2		
15	Прыжки вверх, выпрыгивания, многоскоки, тройной прыжок	2		
16	Ускорения на 15, 30, 60 метров	2		
17	Медленный бег до 10-15 минут	2		
18	Бег на 10-15 м из различных стартовых положений - сидя, бега на месте, лежа	2		
19	Ускорения на 15, 30 м без мяча и с мячом	2		
20	Бег с изменением направления. Бег спиной вперед	2		
21	Разновидности челночного бега 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м	2		
22	В упоре лежа передвижение вперед, влево, вправо, кругом	2		
23	Многократные прыжки через гимнастическую скамейку различными способами	2		
24	Ускорения и рывки с мячом	2		
25	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания	2		
26	Акробатические упражнения, кувырки вперед и назад	2		
27	Эстафеты с элементами акробатики	2		
28	Подвижные игры с мячом. Игра "Мяч капитану"	2		
29	Игра "Вышибалы". Подтягивание, приседания	2		
30	Длительная ходьба в сочетании с бегом	2		
31	Подтягивание, приседание, упражнение на пресс	2		
32	Подвижные игры на развитие скорости: "Третий лишний", "Вызов номеров"	2		
33	Челночный бег 4x5 м, удары по воротам	2		
34	Эстафеты на развитие скоростных качеств	2		
35	Бег с остановками и изменением	2		

	направления. Бег спиной вперед			
36	Эстафеты, сопряженные с ведением и передачей мяча	2		
37	Развитие координационных способностей. Игра "Мяч капитану!"	2		
38	Общеразвивающие упражнения без предметов	2		
39	Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом	2		
40	Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений	2		
41	Акробатические упражнения + удары по мячу из различных положений	2		
42	Эстафета дриблёров. Ускорения с мячом	2		
43	Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, переталкивания, приседания с партнером	2		
44	Переноска партнера на спине и на плечах	2		
45	Комплексные упражнения: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам	2		
46	Бег скрестным и приставным шагом (влево и вправо)	2		
47	Повороты во время бега (вперед и назад)	2		
48	Рывки к мячу с последующим ударом по воротам	2		
49	Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями тела	2		
50	Упражнения на расслабление определенных групп мышц	2		
51	Прыжки в длину, тройной с места и с разбега, многоскоки	2		
52	Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе	2		
53	Прыжки: вверх, вверх -вперед, вверх - вправо, вверх - влево, в длину с места	2		
54	Понятие о технической оснащенности спортсмена. Разнообразие технической подготовки футболистов.	2		
55.	Удары по мячу ногой: удары серединой и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу	2		
56.	Различные способы перемещения	2		

	футболистов			
57.	Удары подъемом по прыгающему и летящему мячу	2		
58	Удары по мячу носком, пяткой (назад)	2		
59	Выполнение ударов по мячу, придавая ему различную траекторию полета	2		
60	Удары по мячу боковой частью лба без прыжка и в прыжке	2		
61	Удары по мячу в единоборстве	2		
62.	Выполнение ударов после остановки, ведения и рывков	2		
63	Удары по мячу на точность: в ноги партнеру, по воротам	2		
64	Удары по мячу на точность: в цель, на ход партнеру	2		
65	Остановка мяча подошвой	2		
66.	Остановка мяча внутренней стороной стопы - катящегося и опускающегося	2		
67	Остановка мяча грудью	2		
68	Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, в последующим ведением или передачей	2		
69	Ведение мяча серединой подъема правой ногой	2		
70	Ведение мяча серединой подъема левой ногой	2		
71	Изучение обманных движений (финтов). Имитация различных движений	2		
72.	Ложная передача мяча партнеру	2		
73	Ложный замах ногой для удара	2		
74	Ложное движение туловища в одну сторону - рывок с мячом в другую сторону	2		
75	Отбор мяча, перехват мяча, Упражнение "Квадрат"	2		
76	Обучение умению выбрать момент для отбора мяча	2		
77	Выполнение ложных движений, вызывая соперника, владеющего мячом, на ошибки	2		
78	Отбор мяча в движении, применяя выбивание мяча ногой	2		
79.	Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча без падения	2		
80	Ловля катящегося и летящих мячей с падением	2		

81	Ловля высоколетящих мячей вратарем без прыжка	2		
82	Ловля высоколетящих мячей вратарем в прыжке	2		
83	Совершенствование отработанных технических элементов в учебной игре	2		
84	Понятие о тактической системе. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1+3, 3+1	2		
85	Разбор проведенной учебной игры: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом	2		
86	Упражнения для развития умения видеть поле. Игра "Мяч капитану!"	2		
87	Игра в "Пятнашки" в парах с двумя мячами	2		
88	Тактика игры в нападении: передача мяча открывшемуся партнеру	2		
89	Тактика выбора места для получения мяча	2		
90.	Взаимодействие с партнером во время атаки при численном преимуществе	2		
91	Выбор места вблизи ворот противника для завершения атаки ударом по воротам	2		
92	Обучение игровым амплуа футболистов в команде	2		
93	Тактика правильного выбора технического приема для эффективного решения игровой ситуации	2		
94	Взаимодействие с партнером с целью выхода на свободное место: "Отдай-откройся"	2		
95	Упражнение "Скрестный выход"	2		
96	Умение выполнять групповые взаимодействия в различных фазах развития атаки	2		
97	Выбор места игроком для оборонительного действия. Опека игрока с мячом и без него	2		
98	Тактика игры в защите: перехват мяча	2		
99.	Тактика игры в защите: отбор мяча	2		
100	Тактика оценки создавшейся ситуации и выбора целесообразного способа противодействия	2		
101	Простейшие игровые комбинации	2		

	при начальном ударе			
102	Простейшие игровые комбинации при подаче угловых	2		
103	Простейшие игровые комбинации при введении мяча из-за боковой линии после аута	2		
104	Зонный метод обороны	2		
105	Тактика игры вратаря: правильный выбор позиции в воротах	2		
106.	Тактика введения мяча в игру вратарем броском	2		
107	Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке	2		
108	Выполнение контрольных нормативов по специальной физической подготовке	2		

### Календарный учебный график 4 года обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения (план)	Дата проведения (факт)
1	<b>Вводное занятие.</b> Правила техники безопасности.	2		
2	Гигиена, режим дня спортсмена. Гигиеническое значение водных процедур. Закаливание	2		
3	Понятие о травмах. Предупреждение травм. Первая помощь	2		
4	Состояние развития мини-футбола в РФ и за рубежом. Международные встречи российских футболистов. Ведущие игроки и тренеры мира	2		
5	Значение и роль всесторонней физической подготовленности - фактор укрепления здоровья спортсмена	2		
6	Взаимосвязь между развитием основных физических качеств	2		
7	Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки футболистов	2		
8	Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища	2		
9	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа. Ходьба на руках "Тачка"	2		

	вперед и по кругу			
10	Круговые вращения туловища, повороты и наклоны с одноименными движениями рук и ног	2		
11	Разноименные движения руками и ногами на координацию	2		
12	Отведение, приведение и маховые движения ногами вперед, в стороны, назад	2		
13	Упражнения на формирование правильной осанки	2		
14	Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях	2		
15	Приседания на обеих и одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями	2		
16	Упражнения с сопротивлением в парах: приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах	2		
17	Упражнения на растягивание мышц и суставов	2		
18	Акробатические упражнения на координацию и ловкость движений	2		
19	Подскоки и прыжки из низкого седа, приседания на одной ноге	2		
20	Переменный и поворотный бег с мячом, удары по воротам	2		
21	Разновидности челночного бега $2 \times 10$ м, $4 \times 5$ м, $4 \times 8$ м	2		
22	Бег боком и спиной вперед. Бег "змейкой" с мячом	2		
23	Для вратарей: многократная ловля и бросок мяча в поле	2		
24	Для вратарей: многократная ловля мяча в прыжке	2		
25	Для вратарей: прыжки в сторону, выпады, броски мяча на дальность	2		
26	Ускорения и рывки с мячом	2		
27	Рывки к мячу с последующим ударом по воротам	2		
28	Обводка препятствий с последующим ударом по воротам	2		
29	Различные эстафеты с мячом и без мяча	2		
30	Бег с изменением скорости с мячом и без мяча	2		
31	Подвижные игры "Мяч капитану!", "Выбивалы", "Обезьяны и охотники"	2		

32	Учебная тренировочная игра в смешанных по возрасту командах	2		
33	Удары по мячу ногой: подъемом (внешней, внутренней частью и серединой) по неподвижному мячу	2		
34	Удары по мячу ногой: подъемом (внешней, внутренней частью и серединой) по катящемуся мячу	2		
35	Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы	2		
36	Удары внутренней стороной стопы по катящемуся мячу	2		
37	Удары внешней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу	2		
38	Удары по прыгающему мячу внутренней стороной стопы	2		
39	Удары по прыгающему мячу внешней стороной стопы	2		
40	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы	2		
41	Удары по летящему мячу внешней стороной стопы	2		
42	Удары пяткой (назад) по катящемуся мячу	2		
43	Резаные удары -внутренней и внешней частью подъема по катящемуся вперед мячу	2		
44	Резаные удары - внутренней и внешней частью подъема по катящемуся навстречу мячу	2		
45	Резаные удары - внутренней и внешней частью подъема по катящемуся сбоку мячу	2		
46	Удары по мячу с полулета	2		
47	Удары по мячу головой - серединой и боковой частью лба без прыжка	2		
48	Удары по мячу головой - серединой и боковой частью лба в прыжке	2		
49	Перевод мяча лбом	2		
50	Удары головой на точность	2		
51	Остановка мяча подошвой	2		
52	Остановка внутренней и внешней стороной стопы катящегося мяча	2		
53	Остановка внутренней и внешней стороной стопы опускающегося мяча	2		
54	Остановка опускающегося мяча бедром и лбом	2		
55.	Ведение мяча серединой подъема и носком	2		
56.	Ведение мяча изученными способами, увеличивая скорость	2		

	движения			
57.	Ложные движения (финты). Ложная передача мяча партнеру	2		
58	Отработка различных видов финтов	2		
59	Отработка различных видов финтов	2		
60	Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч	2		
61	Отбор мяча у соперника, выполняя ложные движения, вызывая ошибку	2		
62.	Учебная игра с использованием различных технических приемов	2		
63	Тактическая подготовка. Тактические действия полевых игроков	2		
64	Расположение игроков на поле для различных тактических действий	2		
65	Выбор игроком места для получения мяча	2		
66.	Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке 1+3	2		
67	Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке 3+1	2		
68	Отработка индивидуальных тактических упражнений игроков в атаке: "отвлечение соперников"; создание численного преимущества в отдельных зонах	2		
69	Совершенствование тактических навыков: маневрирование, передачи, обводка, удары по воротам	2		
70	Совершенствование тактических навыков: маневрирование, передачи, обводка, удары по воротам	2		
71	Отработка: групповые тактические действия игроков в атаке: комбинация «игра в одно-два касания» между 2-3 партнерами	2		
72.	Групповые тактические действия игроков в атаке: комбинация «игра в одно-два касания» между 2-3 партнерами	2		
73	Отработка: комбинации: "Стенка", "Двойная стенка", "Скрещивание"	2		
74	Комбинации: "Стенка", "Двойная стенка", "Скрещивание"	2		
75	Игровые комбинации при введении мяча в игру при начальном ударе	2		
76	Отработка: Комбинации при	2		

	введении мяча в игру из-за боковой линии			
77	Комбинации при введении мяча в игру из-за боковой линии	2		
78	Отработка: Комбинации при розыгрыше штрафных и свободных ударов на чужой половине поля	2		
79.	Комбинации при розыгрыше штрафных и свободных ударов на чужой половине поля	2		
80	Комбинации при розыгрыше угловых ударов	2		
81	Отработка: Взаимодействие с партнерами при численном превосходстве соперника	2		
82	Взаимодействие с партнерами при численном превосходстве соперника	2		
83	Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом	2		
84	Расположение и взаимодействие игроков при атаке через центр	2		
85	Отработка: Быстрое нападение. Смена флангов атаки. Совершенствование быстроты организации атак	2		
86	Быстрое нападение. Смена флангов атаки. Совершенствование быстроты организации атак	2		
87	Отработка: Совершенствование тактических навыков игры в обороне. Опека соперника без мяча	2		
88	Совершенствование тактических навыков игры в обороне. Опека соперника без мяча	2		
89	Отработка: Групповые тактические действия команды в обороне: разбор команды соперников, подстраховка	2		
90.	Групповые тактические действия команды в обороне: разбор команды соперников, подстраховка	2		
91	Отработка: Переключение и обмен опекаемыми соперниками	2		
92	Переключение и обмен опекаемыми соперниками	2		
93	Отработка: Персональная оборона	2		
94	Персональная оборона	2		
95	Отработка: Прессинг. Тактические варианты прессинга	2		
96	Прессинг. Тактические варианты прессинга	2		
97	Зонная оборона	2		

98	Концентрированная зонная оборона. Зонный прессинг	2		
99.	Комбинированная оборона	2		
100	Удары по воротам после различных комбинаций	2		
101	Отработка: Совершенствование групповых тактических действий при розыгрыше стандартных положений	2		
102	Совершенствование групповых тактических действий при введении в игру мяча вратарем	2		
103	Совершенствование групповых тактических действий при введении в игру мяча вратарем	2		
104	Отработка: Совершенствование групповых тактических действий в учебной игре	2		
105	Совершенствование групповых тактических действий в учебной игре	2		
106.	Зачет	2		
107	Соревнования	2		
108	Заключительное занятие. Задание на лето	2		

### Календарный учебный график 5 года обучения

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения (план)	Дата проведения (факт)
1	<b>Вводное занятие.</b> Правила техники безопасности.	2		
2	Гигиена, режим дня спортсмена. Гигиеническое значение водных процедур. Закаливание	2		
3	Понятие о травмах. Предупреждение травм. Первая помощь	2		
4	Состояние развития мини-футбола в РФ и за рубежом. Международные встречи российских футболистов. Ведущие игроки и тренеры мира	2		
5	Значение и роль всесторонней физической подготовленности - фактор укрепления здоровья спортсмена	2		
6	Взаимосвязь между развитием основных физических качеств	2		
7	Краткая характеристика средств	2		

	общей и специальной физической подготовки футболистов			
8	Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища	2		
9	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа. Ходьба на руках "Тачка" вперед и по кругу	2		
10	Круговые вращения туловища, повороты и наклоны с одноименными движениями рук и ног	2		
11	Разноименные движения руками и ногами на координацию	2		
12	Отведение, приведение и маховые движения ногами вперед, в стороны, назад	2		
13	Упражнения на формирование правильной осанки	2		
14	Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях	2		
15	Приседания на обеих и одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями	2		
16	Упражнения с сопротивлением в парах: приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах	2		
17	Упражнения на растягивание мышц и суставов	2		
18	Акробатические упражнения на координацию и ловкость движений	2		
19	Подскоки и прыжки из низкого седа, приседания на одной ноге	2		
20	Переменный и поворотный бег с мячом, удары по воротам	2		
21	Разновидности челночного бега $2 \times 10$ м, $4 \times 5$ м, $4 \times 8$ м	2		
22	Бег боком и спиной вперед. Бег "змейкой" с мячом	2		
23	Для вратарей: многократная ловля и бросок мяча в поле	2		
24	Для вратарей: многократная ловля мяча в прыжке	2		
25	Для вратарей: прыжки в сторону, выпады, броски мяча на дальность	2		
26	Ускорения и рывки с мячом	2		
27	Рывки к мячу с последующим ударом по воротам	2		
28	Обводка препятствий с последующим ударом по воротам	2		

29	Различные эстафеты с мячом и без мяча	2		
30	Бег с изменением скорости с мячом и без мяча	2		
31	Подвижные игры "Мяч капитану!", "Выбивалы", "Обезьяны и охотники"	2		
32	Учебная тренировочная игра в смешанных по возрасту командах	2		
33	Удары по мячу ногой: подъемом (внешней, внутренней частью и серединой) по неподвижному мячу	2		
34	Удары по мячу ногой: подъемом (внешней, внутренней частью и серединой) по катящемуся мячу	2		
35	Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы	2		
36	Удары внутренней стороной стопы по катящемуся мячу	2		
37	Удары внешней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу	2		
38	Удары по прыгающему мячу внутренней стороной стопы	2		
39	Удары по прыгающему мячу внешней стороной стопы	2		
40	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы	2		
41	Удары по летящему мячу внешней стороной стопы	2		
42	Удары пяткой (назад) по катящемуся мячу	2		
43	Резаные удары -внутренней и внешней частью подъема по катящемуся вперед мячу	2		
44	Резаные удары - внутренней и внешней частью подъема по катящемуся навстречу мячу	2		
45	Резаные удары - внутренней и внешней частью подъема по катящемуся сбоку мячу	2		
46	Удары по мячу с полулета	2		
47	Удары по мячу головой - серединой и боковой частью лба без прыжка	2		
48	Удары по мячу головой - серединой и боковой частью лба в прыжке	2		
49	Перевод мяча лбом	2		
50	Удары головой на точность	2		
51	Остановка мяча подошвой	2		
52	Остановка внутренней и внешней стороной стопы катящегося мяча	2		
53	Остановка внутренней и внешней стороной стопы опускающегося	2		

	мяча			
54	Остановка опускающегося мяча бедром и лбом	2		
55.	Ведение мяча серединой подъема и носком	2		
56.	Ведение мяча изученными способами, увеличивая скорость движения	2		
57.	Ложные движения (финты). Ложная передача мяча партнеру	2		
58	Отработка различных видов финтов	2		
59	Отработка различных видов финтов	2		
60	Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч	2		
61	Отбор мяча у соперника, выполняя ложные движения, вызывая ошибку	2		
62.	Учебная игра с использованием различных технических приемов	2		
63	Тактическая подготовка. Тактические действия полевых игроков	2		
64	Расположение игроков на поле для различных тактических действий	2		
65	Выбор игроком места для получения мяча	2		
66.	Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке 1+3	2		
67	Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке 3+1	2		
68	Отработка индивидуальных тактических упражнений игроков в атаке: "отвлечение соперников"; создание численного преимущества в отдельных зонах	2		
69	Совершенствование тактических навыков: маневрирование, передачи, обводка, удары по воротам	2		
70	Совершенствование тактических навыков: маневрирование, передачи, обводка, удары по воротам	2		
71	Отработка: групповые тактические действия игроков в атаке: комбинация «игра в одно-два касания» между 2-3 партнерами	2		
72.	Групповые тактические действия игроков в атаке: комбинация «игра в одно-два касания» между 2-3 партнерами	2		

73	Отработка: комбинации: "Стенка", "Двойная стенка", "Скрещивание"	2		
74	Комбинации: "Стенка", "Двойная стенка", "Скрещивание"	2		
75	Игровые комбинации при введении мяча в игру при начальном ударе	2		
76	Отработка: Комбинации при введении мяча в игру из-за боковой линии	2		
77	Комбинации при введении мяча в игру из-за боковой линии	2		
78	Отработка: Комбинации при розыгрыше штрафных и свободных ударов на чужой половине поля	2		
79.	Комбинации при розыгрыше штрафных и свободных ударов на чужой половине поля	2		
80	Комбинации при розыгрыше угловых ударов	2		
81	Отработка: Взаимодействие с партнерами при численном превосходстве соперника	2		
82	Взаимодействие с партнерами при численном превосходстве соперника	2		
83	Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом	2		
84	Расположение и взаимодействие игроков при атаке через центр	2		
85	Отработка: Быстрое нападение. Смена флангов атаки. Совершенствование быстроты организации атак	2		
86	Быстрое нападение. Смена флангов атаки. Совершенствование быстроты организации атак	2		
87	Отработка: Совершенствование тактических навыков игры в обороне. Опека соперника без мяча	2		
88	Совершенствование тактических навыков игры в обороне. Опека соперника без мяча	2		
89	Отработка: Групповые тактические действия команды в обороне: разбор команды соперников, подстраховка	2		
90.	Групповые тактические действия команды в обороне: разбор команды соперников, подстраховка	2		
91	Отработка: Переключение и обмен опекаемыми соперниками	2		
92	Переключение и обмен опекаемыми соперниками	2		
93	Отработка: Персональная оборона	2		

94	Персональная оборона	2		
95	Отработка: Прессинг. Тактические варианты прессинга	2		
96	Прессинг. Тактические варианты прессинга	2		
97	Зонная оборона	2		
98	Концентрированная зонная оборона. Зонный прессинг	2		
99.	Комбинированная оборона	2		
100	Удары по воротам после различных комбинаций	2		
101	Отработка: Совершенствование групповых тактических действий при розыгрыше стандартных положений	2		
102	Совершенствование групповых тактических действий при введении в игру мяча вратарем	2		
103	Совершенствование групповых тактических действий при введении в игру мяча вратарем	2		
104	Отработка: Совершенствование групповых тактических действий в учебной игре	2		
105	Совершенствование групповых тактических действий в учебной игре	2		
106.	Зачет	2		
107	Соревнования	2		
108	Заключительное занятие. Задание на лето	2		

## Приложение 2

### Контрольные нормативы по общей и специальной физической Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы:

- сдача нормативов;
- результативность товарищеских игр и соревнований.

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, сформирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

При работе с учащимися решаются следующие задачи:

1. Укрепление здоровья.
2. Овладение широким кругом двигательных умений и навыков, в частности, освоение техники естественных движений (бег, прыжки, метания и т.д.).
3. Обучение основам техники владения мячом.
4. Развитие физических качеств с акцентом на быстроту, ловкость и координационные способности.
5. Овладение знаниями о физической культуре и спорте в России, об истории развития мини-футбола; о гигиене, закаливании, режиме и питании спортсмена.
6. Овладение теоретическими и практическими технико-тактическими навыками.
7. Выполнение нормы общей и специальной физической подготовки.

Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьном этапе соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

№ п/п	Контрольные упражнения	1- год	2- год	3- год	4- год	5- год
<i>Общая физическая подготовка (на земле)</i>						
1.	Бег 30м (с)	5,2	5,1	5,1	5,0	5,0
2.	Тройной прыжок (м)	5,20	5,30	5,40	5,50	5,60
3.	Отжимание (кол-во)	15	20	30	40	50
4.	Бег 30м спиной вперед (с)	6,5	6,3	6,2	6,1	6,0
5.	Челночный бег 6*9 (с)	14,8	14,6	14,5	14,4	14,2
<i>Специальная физическая подготовка</i>						
1.	Бег 30м (с)	5,2	5,1	5,1	5,0	5,0
2.	Бег спиной вперед 30м (с)	7,1	7,0	7,0	6,9	6,9
3.	Челночный бег 6*9 (с)	16,8	16,6	16,5	16,4	16,3
4.	Бег по кругу (с)	19,2	19,0	19,0	18,8	18,8
5.	Ведение мяча спиной вперед 30м (с)	8,2	8,0	8,0	7,8	7,8
6.	Удар по воротам (балл)	4	4	5	5	5
7.	Обводка 5-ти стоек с последующим ударом по воротам (с)	7,6	7,5	7,3	7,2	7,0

### Приложение 3

## Рабочая программа воспитания и календарный план воспитательной работы

### Рабочая программа воспитания

**Цель:** Формирование личностной и практико-ориентированной среды в МАУ ДО «ДДТ» г. Печора для развития учащихся через механизмы самореализации, саморазвития, адаптации, саморегуляции, самозащиты, самовоспитания и другие механизмы, необходимые для становления личностного образа.

### Задачи воспитательной работы:

1. Реализовывать воспитательные возможности традиционных мероприятий МАУ ДО «ДДТ» г.Печора, поддерживать традиции коллективного планирования, организации, проведения и анализа.
2. Реализовывать потенциал объединения в воспитании учащихся, поддерживать их активное участие в жизни учреждения.
3. Поддерживать использование различных интерактивных форм на занятиях с учащимися.
4. Организовывать работу с семьями учащихся, их родителями (законными представителями), направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.

### Приоритетные направления деятельности:

1.	Традиционные мероприятия МАУ ДО «ДДТ» г.Печора
2.	Коллективно-творческая деятельность в объединениях МАУ ДО «ДДТ» г.Печора»
3.	Социальная активность учащихся
4.	Профориентационная работа
5.	Работа с родителями учащихся
6.	Воспитание медиа-сопровождением

### Формы и методы воспитательной работы:

Деятельность учащихся в объединении с учетом направленности ДООП включает разнообразные формы и методы, а также работу с учащимися, находящимися в социально-опасном положении, состоящими на различных видах учёта, оказавшимися в трудной жизненной ситуации. Включение активных, интерактивных форм и видов воспитательной работы, которые могут вовлечь ребенка в деятельность объединения.

Практическая реализация цели и задач программы воспитания осуществляется в рамках разделов, содержащих перечень мероприятий и форм, которые отражаются в календарном плане воспитательной работы.

### Планируемые результаты воспитательной работы:

1. Позитивное принятие учащимся себя как личности.
2. Позитивный опыт практической деятельности в составе различных

социокультурных групп конструктивной общественной направленности.

3. Умение моделировать социальные отношения, прогнозировать развитие социальной ситуации, принимать или не принимать информацию, поступающую из социальной среды.

4. Самоопределение в области своих познавательных интересов.

5. Позитивный опыт участия в общественно значимых делах.

**Календарный план воспитательной работы МАУ ДО «ДДТ»  
г.Печора.**

<b>Разделы программы воспитания МАУ ДО «ДДТ» г.Печора</b>
<b>3.1. Традиционные мероприятия МАУ ДО «ДДТ» г.Печора</b>
<b>3.2. Коллективно-творческая деятельность в объединениях МАУ ДО «ДДТ» г.Печора»</b>
<b>3.3. Социальная активность учащихся</b>
<b>3.4. Профориентационная работа</b>
<b>3.5. Работа с родителями учащихся</b>
<b>3.6. Воспитание медиа-сопровождением</b>

<i>Месяц</i>	<i>Раздел</i>	<i>Часы</i>	<i>Мероприятие</i>	<i>Цель, задачи</i>	<i>Мониторинг</i>
Сентябрь	3.5.	1	Родительское собрание	Знакомство с содержанием ДООП (методиками проведения занятий, определение задач совместного воспитания детей и их реализация).	Отчеты педагогов по итогам года
	3.1	1	Беседы по правилам дорожного движения, викторины «Внимание, дети!»	Профилактика ДТП среди учащихся	Кол-во чел. Запись в журналах учета рабочего времени
Октябрь	3.2.	1	Календарная дата 1 октября «День пожилого человека». Творческий семейный конкурс «Завалинка».	Развитие творческой и социальной активности учащихся, создание позитивной, психологически комфортной атмосферы.	Кол-во чел. Информационная справка
	3.2.	2	Календарная дата 5 октября «День учителя». Участие в праздничном концерте. Выставки объединений декоративно-прикладного и художественного	Развитие творческой и социальной активности учащихся, создание позитивной, психологически комфортной атмосферы.	Кол-во чел.

			творчества		
	3.3.	1	Календарная дата 30 октября «День памяти жертв политических репрессий». Беседа «Без вины виноватые»	Патриотическое воспитание	Кол-во чел Информационная справка
Ноябрь	3.1.		Осенний оздоровительный лагерь «Осенний калейдоскоп»	Реализация творческих способностей, поддержка доброжелательных отношений, общение, укрепление здоровья.	Отчет о воспитательной работе лагеря
	3.2.	2	Календарная дата 4 ноября «День народного единства». Концерт «В России много наций, но Родина одна»	Патриотическое воспитание, развитие творческой и социальной активности учащихся.	Кол-во чел Информационная справка
	3.3.	1	Календарная дата 20 ноября «День прав ребенка» Конкурсно-игровая программа «От правил к праву»	Правовое воспитание	Кол-во чел Информационная справка
	3.1.	1	Всероссийская межведомственная комплексная оперативно-профилактическая операция «Дети России»	Профилактика ДТП, безнадзорности и правовых нарушений среди детей и подростков.	Кол-во чел. Запись в журналах учета рабочего времени Отчет по итогам
Декабрь	3.3.	1	Календарная дата 3 декабря «День инвалидов». Мастер-класс, выездной концерт	Развитие социальной активности учащихся	Информационная справка
	3.3.	1	Календарная дата 5 декабря «День добровольца (волонтера) в России». Беседа «Волонтером быть	Развитие социальной активности учащихся	Кол-во чел Отчеты педагогов по итогам года

			хочу! Пусть меня научат!»		
	3.3.	1	Календарная дата 12 декабря «День Конституции РФ». Всероссийская акция «Мы – граждане России.	Правовое воспитание	Кол-во чел
	3.1.	2	Новогоднее театрализованное представление	Сплочение коллектива, поддержка доброжелательных отношений и общения, снятие физического напряжения.	Кол-во чел, отзывы Информационная справка
Январь	3.2.	2	Концерт ко Дню города «Есть на Севере любимый уголок» Выставки объединений.	Патриотическое воспитание, развитие творческой активности учащихся, создание позитивной атмосферы.	Кол-во чел, отзывы Информационная справка
	3.2.	2	Участие творческих коллективов МАУ ДО «ДДТ» г. Печора в муниципальном праздничном концерте ко Дню города.	Повышение уровня исполнительского мастерства и популяризация художественного творчества в молодежной среде.	Кол-во чел, Информационная справка
Февраль	3.2.	2	Календарная дата 23 февраля «День защитника Отечества» Конкурс кинопесни «Аты-баты, шли солдаты» среди объединений.	Демонстрация своих умений, обогащение социального опыта, проявление инициативы, формирование эмоционального подъема.	Кол-во чел, отзывы Информационная справка
	3.2.	2	Республиканский конкурс детского творчества «Безопасность глазами детей»	Формирование у подрастающего поколения осознанного и ответственного отношения к личной безопасности и	Кол-во чел, Отчеты педагогов по итогам года

				безопасности окружающих. Профессиональная ориентация подростков, привитие им интереса к профессиям пожарного, спасателя и др.	
	3.1.	2	Открытые мероприятия в рамках муниципального конкурса «Педагог года»	Повышение статуса профессии педагога, стимулирование учительского творчества.	Отчеты педагогов по итогам года
Март	3.2.	2	Календарная дата «Международный женский день 8 марта». Праздничный концерт «Праздник мам и прекрасных дам»	Развитие творческой активности учащихся, создание позитивной атмосферы.	Кол-во чел, Информационная справка
	3.2.	2	Участие творческих коллективов МАУ ДО «ДДТ» в муниципальном праздничном концерте к 8 марта	Повышение уровня исполнительского мастерства и популяризация художественного творчества в молодежной среде.	Кол-во чел, Информационная справка
	3.1.	2	Муниципальный этап Международного конкурса юных чтецов «Живая классика»	Повышение интереса к чтению у школьников, развитие эмоционального интеллекта, читательского вкуса, расширение читательского кругозора детей и подростков.	Кол-во чел, Отчеты педагогов по итогам года
	3.1.		Работа весеннего оздоровительного лагеря «Подснежник»	Реализация творческих способностей, поддержка доброжелательных отношений,	Отчет о воспитательной системе лагеря

				общение, укрепление здоровья.	
	3.1.	2	Межрегиональный детский фестиваль национальных культур «Венок дружбы»	Формировать у учащихся интереса к жизни людей других национальностей, воспитывать уважение к традициям и обычаям других народов, развивать творческие способности.	Кол-во чел, Отчеты педагогов по итогам года
Апрель	3.3.	2	Муниципальный этап республиканского конкурса творческих работ по пропаганде ценности здоровья среди обучающихся образовательных организаций «Мы ЗА здоровый образ жизни!»	Формирование у детей активной жизненной позиции в вопросах здорового образа жизни, отказа от вредной привычки; Предоставление возможности детям выразить свое отношение к вопросу пропаганды здорового образа жизни, внести свой вклад к развитию наглядной рекламы.	Отчеты педагогов по итогам года
Май	3.4.	1	Календарная дата 1 мая «Праздник весны и труда». Игровая программа «Профессиональный ринг»	Организация профориентационной работы с младшими учащимися.	Кол-во чел, Информационная справка
	3.2.	2	Календарная дата «День Победы». Праздничный концерт «Они сражались за Родину»	Патриотическое воспитание через формирование у детей уважения к историческому прошлому своего народа.	Информационная справка Отчеты педагогов по итогам года

	3.2.	1	Календарная дата 15 мая «Международный день семьи». Фотовыставка «В кругу семьи»	Нравственное воспитание через формирование у учащихся уважения и гордости своей семьёй, её традициями.	Информационная справка Отчеты педагогов по итогам года
	3.6.	1	Календарная дата 19 мая «День детских общественных организаций России». Новостные и полезные посты от учащихся в социальной группе объединения.	Сохранение контингента, социальная связь, поддержка принадлежности к детскому коллективу и любознательности учащихся	Количество публикаций
	3.1.	2	Календарная дата 1 июня «День защиты детей». Праздник «В детство всем открыты двери»	Способствовать формированию чувства собственного достоинства, осознания своих прав и свобод, воспитание культуры поведения, реализация творческих способностей, создание праздничной атмосферы.	Информационная справка Отчеты педагогов по итогам года Отчет о воспитательной системе лагеря
	3.2.	1	Календарная дата 6 июня «День русского языка». Викторина «От старины до наших дней»	Патриотическое воспитание.	Кол-во чел. Отчет о воспитательной системе лагеря
Июнь	3.1	2	Календарная дата 12 июня «День России». Тематический квест «Славные сыны Отечества»	Патриотическое воспитание.	Кол-во чел. Отчет о воспитательной системе лагеря
	3.1.	1	Календарная дата 22 июня «День памяти и скорби». Линейка памяти.	Патриотическое воспитание.	Кол-во чел. Отчет о воспитателье

					льной системе лагеря
	3.1.		Работа летнего оздоровительного лагеря	Реализация творческих способностей, поддержка доброжелательных отношений, общение, укрепление здоровья.	Отчет о воспитательной системе лагеря
	3.2.	1	Календарная дата 8 июля «День семьи, любви и верности». Презентация «Петр и Феврония Муромские»	Приобщение к общечеловеческим ценностям. Продвижение здоровых семейных ценностей: любви, верности, ответственности.	Информационная справка
	3.2.	2	Календарная дата 22 августа «День государственного флага России», «День РК». Участие в городских мероприятиях.	Патриотическое воспитание.	Информационная справка
Июль	3.5.	2	Акция «День дополнительного образования»	Привлечение внимания к деятельности объединения, реклама, набор в новые группы.	Информационная справка
Август	3.2.	3	Выезды творческих коллективов МАУ ДО «ДДТ» для участия в фестивалях и конкурсах различного уровня, а также по молодежному культурному обмену	Повышение уровня исполнительского мастерства и популяризация художественного творчества в молодежной среде.	Отчеты педагогов по итогам года
	3.3.	2	Участие в мероприятиях Центра серебряного волонтерства «Дари добро»	Социальная самореализация детей и подростков путем ознакомления с	Отчеты педагогов по итогам года

				различными видами социальной активности, вовлечение их в добровольческое движение; участие в подготовке и проведении массовых социально-культурных, информационно-просветительских и спортивных мероприятий. Воспитание у обучающихся активной гражданской позиции, формирование лидерских и нравственно – эстетических качеств, чувства патриотизма.	
В течение учебного года	3.5.		Работа с семьями, находящимися в социально- опасном положении, состоящими на различных видах учета, оказавшимися в трудной жизненной ситуации.	Раннее выявление и психологическое сопровождение семей с детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации, укрепление и поддержка семьи.	Аналитическая справка
В течение учебного года по плану Центра	3.5.	3	Проведение онлайн открытых занятий для учащихся и родителей	Формирование заинтересованности, сопричастности в получении ребёнком дополнительного образования	Отчеты педагогов по итогам года
По мере необходимости	3.5.	2	Проведение родительских собраний (онлайн)	Принятие совместных решений о жизнедеятельнос	Отчеты педагогов по итогам года

				ти объединений, формирование заинтересованности, сопричастности в получении ребёнком дополнительного образования	
2 раза в год	3.5.	3	Проведение мастер-классов для родителей и с участием родителей.	Сотрудничество с педагогом, совместная деятельность педагог-родители-учащиеся. Сплочение коллектива учащихся объединений, родителей, педагога.	Отчеты педагогов по итогам года
2-3 раза в год	3.5.	4	Участие родителей в массовых мероприятиях, в делах объединений МАУ ДО «ДДТ» г. Печора	Привлечение родителей (законных представителей) к участию в жизнедеятельности творческого объединения.	Отчеты педагогов по итогам года